

Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

А. В. ДАНЧЕНКО, Т. В. ТЕРЕШКИНА

**ПРАКТИКА УСТНОЙ И ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ
НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**для студентов специальности
01-03 02 01 «Физическая культура»**

**Гомель
УО «ГГУ им. Ф Скорины»
2010**

УДК 811. 112. 2 (075.8)
ББК 81. 432. 4 – 923. 5
Т 417

Рецензент:

кафедра немецкого языка учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины» № 11 от 11 мая 2010г.

Данченко А.В.

Т 417 Практика устной и письменной речи немецкого языка:
практическое пособие по немецкому языку для студентов
специальности 1-03 02 01 «Немецкий язык»/ Данченко А.В.,
Терешкина Т.В.; М-во обр. РБ, Гомельский государственный
университет им.Ф.Скорины. – Гомель:
ГГУ им.Ф.Скорины, 2010. – 68 с.

Практическое пособие включает лексический минимум по темам
«Путешествие», «Каникулы», «Поры года», «Спорт», «Школа», «Друзья и
дружба», оригинальные тематические тексты, упражнения и задания. Тексты
снабжены лексическими пояснениями, рассчитанными не только на толкование
некоторых слов из текста, но и на расширение лингвистической базы студентов,
а также адаптированы на определенный уровень знаний студентов по
дисциплине.

Адресовано студентам специальности 1– 02 03 06 01 «Английский язык».

УДК 811. 112. 2 (075.8)
ББК 81. 432. 4 – 923. 5

© Данченко А.В., Терешкина Т.В. 2010
© УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Krankheit und Gesundheit.....	5
Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts	15
Die Sozialversicherung.....	19
Lieber vorbeugen als heilen.....	24
Spezialisten.....	27
Wintersport von A bis Z.....	29
Sommersportarten.....	41
Themen zum freien Sprechen.....	55
Литература.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Практическое пособие предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», изучающих немецкий язык .

Своей основной целью практическое пособие ставит оказание помощи студентам при овладении навыками устной и письменной речи.

Практическое пособие направлено на расширение словарного запаса студентов.

Практическое пособие включает в себя тематические тексты, предназначенные для чтения. Все тексты снабжены комментариями, кратким словарем и упражнениями, целью которых является усвоение лексики текста, развитие навыков устной и письменной речи.

Тексты практического пособия адаптированы и соответствуют уровню знаний студентов, для которых они предназначены. Задания, вошедшие в практическое пособие, являются не только учебным материалом, но и носят проблемный характер. Упражнения рассчитаны как на самостоятельную работу студентов, так и на выполнение их в аудитории.

Задачей подготовки и издания данного пособия является обеспечение студентов неязыковой специальности необходимым учебным материалом для совершенствования практического владения немецким языком по данным темам.

Wortschatz zum Thema "Krankheit und Gesundheit"

Врач

1. приём
2. назначить приём
3. прийти на приём
4. вызвать врача
5. я выпишу Вам больничный
6. выписать к.-л. на работу
7. выписать лекарство
8. обследовать больного
9. прослушать сердце и легкие
10. измерить давление
11. что у вас болит
12. сделать анализ крови
13. врачебная помощь
14. врачебная консультация
15. лечение
16. разденьтесь до пояса

Arzt

- Termin/Sprechstunde
Termin einsetzen
zum Termin kommen
den Arzt kommen lassen/den Arzt zu sich bestellen
ich schreibe Ihnen Krankenschein
jmn. gesund schreiben
eine Arznei verschreiben
den Kranken untersuchen/ eine Untersuchung vornehmen
das Herz und Lungen abhören
den Blutdruck messen
Was fehlt Ihnen?
Blutbild machen lassen
ärztliche Hilfe
ärztliche Beratung
die Behandlung
Machen Sie den Oberkörper frei

терапевт - Internist, Facharzt für innere Krankheiten

Симптомы

1. у Вас красное горло
2. у меня болит горло
3. кашлять
4. чихать
5. насморк
6. с трудом дышать
7. у Вас температура
8. обложен язык
9. боль

Krankheitssymptome

- Sie haben den roten Hals
ich habe Halsschmerzen
husten
niesen
Schnupfen
mit Mühe atmen
Sie haben Fieber

Schmerzen

- головная боль Kopfschmerzen
- зубная боль Zahnschmerzen
- боль в животе Bauchschmerzen
- боль в плече Schmerzen im Schulter
- боль в конечностях Gliederschmerzen
- боль в мышце (спазм) Muskelkrampf
Ich habe Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Bauchschmerzen ...

* резкая боль	heftiges Schmerzen
* острая боль	scharfes Schmerzen
* ноющая боль	quälendes Schmerzen
* стреляющая боль	reißendes Schmerzen
* у меня стреляет в ухе	ich habe Ohrenreißen
* приступ боли	Schmerzenanfall
* невыносимая боль	unerträgliches Schmerzen
* мучительная боль	quälendes Schmerzen
<u>10. болеть</u>	<u>1) schmezen, weh tun</u>
-Что у Вас болит?	Was tut Ihnen weh?
-Ich habe Gliederschmerzen./	У меня боли в конечностях./
Mein Rücken tut mir weh.	У меня болит спина.
	2) krank sein, das Bett hüten (umgspr.), kränkeln (von Zeit zu Zeit), leiden an D. (dauernd)
- die Grippe haben	болеть гриппом
- an Rheumatismus leiden	болеть/страдать ревматизмом
 <i>невропатолог – der Neuropathologe, der Nervenarzt</i>	
1. у меня болит голова	ich habe Kopfschmerzen
2. бессонница	die Schlaflosigkeit
-я страдаю бессонницей	ich leide an Schlaflosigkeit
3. тошнота	Übelkeit, Brechreiz
- вызывать тошноту	Übelkeit erregen/hervorrufen
- чувствовать тошноту	Übelkeit verspüren
- меня тошнит	mir ist übel
4. терять сознание/падать в обморок	das Bewusstsein
verlieren/ohnmächtig	werden, ins Ohnmacht fallen
5. приводить к.-л. в чувство	jmn. wieder zu sich bringen
6. шум в ухе	das Ohrbrausen
7. депрессия	die Depression
8. истерия	die Hysterie
9. невроз	die Neurose
- у него случился нервный припадок	er hat einen Nervenansturz
- у меня совсем расшатались нервы	meine Nerven sind zerrüttet
10. инсульт	der Nervenschlag
 <u>окулист – der Augenarzt</u>	
1. зрение	Sehkraft/Sehvermögen
- у меня хорошее зрение	ich habe gute Augen

- слабое зрение	schwache Augen
- лишиться зрения	das Augenlicht verlieren
- острота зрения	Sehschärfe
2. веко	das Lid/das Augenlid
- у меня чешутся веки	mir jucken die Augenlider
3. глазное дно	der Augengrund
4. глазное яблоко	der Augenapfel
5. очки	die Brille
6. контактные линзы	die Kontaktlinsen
7. слепой	blind
8. дальтонизм	die Farbenblindheit
9. близорукость	die Kurzsichtigkeit
10. дальнозоркость	die Fernsichtigkeit
11. ячмень	das Gerstenkorn

отоларинголог – HNO-Arzt (Hals, Nase, Ohr-Arzt)

1. ухо	das Ohr
- воспаление среднего уха	die Mittelohrentzündung
- глухой на одно ухо	auf einem Ohr taub
2. слух	das Gehör
- орган слуха	das Gehörorgan
- острый слух	scharfes (feines) Gehör
- плохой слух	schlechtes (schwaches) Gehör
3. глухой	taub
4. обоняние	der Geruch, der Geruchssinn
- у него тонкое обоняние	er hat einen feinen Geruchssinn
5. заложенный нос	die verstopfte Nase
6. очистить нос	die Nase reinigen
7. говорить в нос	durch die Nase reden
8. насморк	der Schnupfen
9. болит горло	den Halsschmerzen haben
10. воспаление горла	die Halsentzündung
11. удалить гланды	die Mandeln entfernen

дерматолог – der Dermatologe, der Hautarzt

1. сыпь	der Ausschlag
2. чесаться, зудеть	jucken
- у меня чешутся ноги	mir jucken die Beine
3. кожа	die Haut
- проблемная кожа	die Problemhaut
- жирная/сухая кожа	fette/trockene Haut

4. прыщ (угревая сыпь)
5. диатез
6. герпес
7. бородавка

der Pickel (die Akne)
die Diathese

die Warze

хирург – der Chirurg

1. перелом кости
- открытый/закрытый перелом
2. ушиб
3. растяжение
- растяжение связок
4. наложить повязку
5. наложить шов
6. наложить гипс
7. операция
- перенести тяжелую операцию
überstehen
8. наркоз
- общий наркоз
- местный наркоз
9. опухоль
10. травма
11. рана
12. ссадина
Schramme
13. вывих
14. синяк
15. отек

der Knochenbruch
offene/ geschlossene Fraktur
die Prellung
die Dehnung, die Zerrung
die Sehnenzerrung
einen Verband anlagen
eine Naht anlagen
einen Gips anlagen
die Operation
eine schwere Operation

die Narkose, die Betäubung
die Vollnarkose
die Lokalanästhesie
die Geschwulst, der Tumor
das Trauma, die Verletzung
die Wunde
die Hautabschürfung, die

die Verrenkung
der Blaufleck
die Wassergeschwulst

гастроэнтеролог – der Gastroenterologe

1. расстройство желудка
2. несварение желудка
3. проблемы с кишечником
4. диарея
5. запор
6. промыть желудок
7. отравление
8. боли в желудке

die Magenstörung
die Verdauungsstörung
die Verdauungsbeschwerden
der Durchfall
die Verstopfung
den Magen auspumpen
die Vergiftung
die Magenschmerzen

Рекомендации

Vorschriften

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. закапать нос | die Nase bespritzen |
| 2. полоскать горло | gurgeln |
| 3. смазать горло | den Hals (die Kehle) pinseln |
| 4. принимать таблетки | die Tabletten einnehmen |
| 5. соблюдать постельный режим | Bettruhe beachten ? |
| 6. ставить компресс | einen Umschlag machen |
| 7. соблюдать диету/быть на диете | Diät halten |
| 8. обеспечить покой | die Ruhe versorgen |

зубной врач, стоматолог – der Zahnarzt

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. лечить зуб | den Zahn behandeln lassen |
| 2. поставить пломбу
füllen/plombieren | sich einen Zahn
lassen |
| 3. удалить зуб | sich einen Zahn ziehen lassen |
| 4. зуб шатается | der Zahn wackelt |
| 5. нарыв, флюс | das Zahngeschwür |
| 6. очищать зубы от камня
entfernen | den Stein von den Zähnen |
| 7. вставные зубы | falsche Zähne |

Виды болезней

1. неизлечимая болезнь
2. эпидемия
3. заразная болезнь
4. наследственная болезнь
5. хроническая болезнь
6. осложнение

Die Krankheitstypen

- unheilbare Krankheit
die Epidemie, die Seuche
die Infektionskrankheit
die Erbkrankheit
chronische Krankheit
die Komplikation

Заразные болезни

1. грипп
2. простуда
- схватить простуду

- die Grippe
die Erkältung
sich erkälten, sich (D) eine
Erkältung holen

3. СПИД
4. туберкулез
5. дифтерия
6. гепатит

- AIDS
die Tuberkulose
die Diphtherie
die Hepatitis, die
Leberentzündung
die Malaria, das Wechselfieber

8. корь
9. менингит
10. свинка
11. скарлатина
12. тиф
13. коклюш
14. воспаление
- воспаление легких
15. ангина

die Masern pl.

der Mumps
der Scharlach
der Typhus
der Keuchhusten
die Entzündung
die Lungenentzündung
die Angina, die
Mandelentzündung

Хронические болезни

1. аллергия
2. анемия
3. артрит
4. астма
5. рак
6. цирроз печени
7. глухота
8. сахарный диабет
9. гастрит
10. паралич
11. ревматизм
12. язва
13. ларингит
14. отит
15. бронхит
16. тонзиллит

Chronische Krankheiten

die Alergie
die Anämie, die Blutarmut
die Arthritis, die
Gelenkentzündung
das Asthma, die Atemnot
der Krebs
die Zirrhose
die Taubheit
die Zuckerkrankheit
die Gastritis
die Paralyse, die Lähmung
das Reumathismus
das Geschwür
die Laryngitis

die Bronchitis
die Tonsillitis

Болезни сердца

1. гипертония
2. гипотония
3. инфаркт
4. стенокардия
5. сердечный приступ

die Herzkrankheiten

die Hypertonie, die
Hochsruckkrankheit
die Hypotonie
der Infarkt
die Stenokardie, der Herzkrampf
der Herzschlag

Лекарственные средства

1. таблетка
2. лекарство

Arzneimittel

die Tablette
die Arznei, die Medizin

- принять лекарство
- 3. успокоительное средство
- 4. болеутоляющее средство
- 5. антибиотик
- 6. мазь
- 7. микстура
- 8. сироп
- 9. суспензия
- 10. леденцы от кашля
- 11. слабительное
- 12. снотворное
- 13. антисептик
- 14. тонизирующее средство
- 15. горчичник
- 16. порошок

die Arznei einnehmen
 das Beruhigungsmittel
 schmerzstillendes Mittel
 das Antibiotikum
 die Salbe
 die Mixtur
 der Sirup
 die Suspension
 Hustenbonbons
 das Abführmittel, das
 Purgiermittel
 das Schlafmittel
 Antiseptikum, -ka
 das Stärkungsmittel
 das Senfpflaster, das Senfpapier
 das Pulver

Медицинские инструменты

- 1. инвалидное кресло
- 2. костыли
- 3. клизма
- 4. шприц
- 5. носилки
- 6. весы
- 7. капельница
- 8. тонометр
- 9. грелка
- 10. игла

die Krücken
 das Klistier
 die Spritze
 die Tragbahre, die Krankenbahre
 die Waage
 der Tropfenzähler

 die Warmflasche
 die Nadel

Внутренние органы

- 1. сердце
- 2. легкие
- 3. трахея
- 4. бронхи
- 5. желудок
- 6. кишечник
- 7. печень
- 8. селезенка
- 9. артерия
- 10. вена
- 11. кровообращение

innere Organe

das Herz
 die Lungen
 die Trachee, die Luftröhre
 die Bronchien
 der Magen
 der Darm
 die Leber
 die Milz
 die Arterie, die Ader
 die Vene
 der Blutkreislauf

Выздоровление

1. чувствовать себя лучше

2. поправляться
sein

3. выкарабкаться

4. поправить здоровье

5. выглядеть здоровым

6. Поправляйтесь

die Genesung

sich besser fühlen

genesen/gesunden/auf Besserung

(nach der schweren Krankheit)

aufkommen

wiederherstellen

gesund aussehen

gute Besserung

Übung 1. Beantworten Sie folgende Fragen, gebrauchen Sie das Vokabular.

1. Welche Symptome hat die Grippe (die Bronchitis, die Allergie, die Hypotonie, die Zuckerkrankheit)? 2. Was machen Sie, wenn Sie sich anstecken? 4. Welchen Untersuchungen werden Sie unterzogen, wenn Sie ins Krankenhaus geraten? 5. Wie sieht ein Kranker aus? 6. Welche Infektionskrankheiten kennen Sie? 9. Welche der Infektionskrankheiten gelten als Kinderkrankheiten? 10. Wen lassen Sie im Fall der Krankheit kommen?

Übung 2. Vervollständigen Sie die Tabelle.

Krankheit	Vorschrifte
Die Grippe	im Bett bleiben, sich ausruhen, die Tabletten drei Mal pro Tag einnehmen, den Hals gurgeln, die Nase bespritzen ect.
Die Gastritis	
Die Sehnenzerrung	
Der Beinbruch	
Die Allergie	

--	--

Übung 3. Lesen und übersetzen Sie den folgenden Text.

Beim Arzt

- Ich muß dringend einen Arzt sprechen.
— Was fehlt Ihnen?
— Ich habe Hals- und Kopfschmerzen. Ich habe hohes Fieber. Mir ist schwindlig. Sie müssen zum Arzt.
— Jetzt hat Doktor Holm Sprechstunde. Gehen Sie zu ihm. Sind Sie krankenversichert?
— Hier ist meine Versicherungskarte. (Leider habe ich keine Versicherungskarte).

— Guten Morgen, Herr Doktor! Ich fühle mich schlecht.
— Welche Beschwerden haben Sie?
— Ich habe Husten und Schnupfen. Der Rücken tut mir weh.
— Machen Sie den Mund auf... Machen Sie den Oberkörper frei. Bitte, einatmen, ausatmen. Noch einmal tief einatmen, ausatmen. Sie können sich anziehen. Haben Sie die Temperatur gemessen? Wie hoch ist die Temperatur?
— Über achtunddreißig. Was fehlt mir, Herr Doktor? Etwas Schlimmes?
— Sie haben sich bestimmt erkältet. (Sie haben Grippe). Komplikationen sind möglich. Sie müssen ein paar Tage im Bett bleiben. Ich schreibe Ihnen ein Rezept. Nehmen Sie die Tabletten dreimal täglich nach dem Essen. Wenn die Tabletten nicht helfen, bekommen Sie Injektionen. In drei Tagen kommen Sie wieder zur Sprechstunde. Ich habe Sprechstunde täglich von 9 bis 12 Uhr. Sie müssen sich untersuchen lassen. Sie müssen auch zur Blutprobe. Und danach lasse ich Sie röntgen. Das wäre soweit alles.
— Auf Wiedersehen, Herr Doktor! Vielen Dank!
— Gute Besserung!

- a) Wie hat der Arzt den Kranken untersucht?
b) Beschreiben Sie Ihren Arztbesuch.

Übung 4. Lesen Sie den Text. Beachten Sie folgende Redemittel und Redewendungen.

Redemittel und Redewendungen

Was fehlt dir (Ihnen)?

Что у тебя (у вас) болит?

Was tut dir (Ihnen) weh?

(На что жалуетесь)

Was hast du denn?

Что с тобой?

in Ordnung sein

быть в порядке

Ihr Herz ist in Ordnung.

Ваше сердце в порядке

Mach dir (Machen Sie sich) keine Sorgen!

Не беспокойся (беспокойтесь)

(kein) Vertrauen haben (zu D.)

Не иметь доверия/ иметь доверие к чему-л., кому-л.

Was mich betrifft

Что касается меня

Was stimmt, das stimmt.

Что верно, то верно

Es wirkt/sie wirken Wunder!

Оно творит/они творят чудеса!

Bloß nicht übertreiben!

Только не преувеличивать (не сгущать краски)!

Wie aus dem Buch reden.

говорить, как по писанному

Du redest wie aus dem Buch.

Ты говоришь как по писанному

Vorbeugen ist besser als heilen.

Предупреждать легче, чем лечить.

Eva wird plötzlich krank. Sie fühlt sich unwohl und schläft nicht. Ihre Freunde sind aufgeregt. Ihre Kiewer Gastgeberin ist Ärztin, und sie untersucht Eva schnell, aber kann keine Diagnose stellen. Sie rät ihr sich gründlich untersuchen zu lassen. Aber Eva hat kein Vertrauen zur Medizin. Marion - auch, sie erzählt über ihre letzte Krankheit. Viele behandeln sich selbst. So diskutieren sie und plötzlich bemerken sie, daß Eva eingeschlafen ist. Was hat ihr geholfen?

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts

Text 1

- Was ist los, Eva? Du siehst so bleich aus.
- Ich weiß nicht. Ich fühle mich unwohl. Es ist mir schwindlig, ich kann nicht schlafen.
- Schlaflosigkeit? In deinem Alter? Was fehlt dir noch? Hast du Fieber?
- Die Temperatur habe ich nicht gemessen. Aber der Kopf tut mir weh.
- Hast du dich erkältet?
- Nein, ich bin nicht erkältet. Ich habe keine Halsschmerzen, keinen Husten und Schnupfen.
- Was hast du denn? Laß mich deinen Puls fühlen und dich abhören. Der Puls geht zu schnell, aber das Herz und die Lungen sind in Ordnung.
- Ich glaube, ich habe etwas mit dem Herzen.
- Dann sollst du dich untersuchen lassen: Blutdruck, Blutbild usw. Soll ich gleich den Arzt rufen?
- Mach dir bitte keine Sorgen! Außerdem habe ich kein Vertrauen zur Medizin. Sie ist hilflos.
- Was stimmt, das stimmt. Ich war voriges Jahr krank. Da ging ich in die Sprechstunde. Zehn Ärzte untersuchten mich: ein Internist, ein Neurologe, ein Augenarzt, ein Psychotherapeut, ein Hals-Nasen-Ohrenarzt ... Und alle stellten zehn unterschiedliche Diagnosen. Man behandelte mich lange und verordnete mir Bettruhe. Man schrieb mich krank und verschrieb mir Tabletten, Tropfen, Pillen. Ich folgte allen Anweisungen und keine Besserung! Später stellte es sich heraus: es waren nur Frühlingsmüdigkeit und Vitaminmangel! Seitdem gehe ich nie mehr in die Sprechstunde. Wenn ich krank werde, hole ich Arzneimittel aus der Apotheke und kuriere mich selbst.
- Und was mich betrifft, so nehme ich nur Hausmittel ein. Sie wirken Wunder!
- Bloß nicht übertreiben! Man ist an vielen Erkrankungen selbst schuld. Man muß gesund leben: richtig essen und schlafen, nicht trinken und nicht rauchen.
- Du redest wie aus dem Buch. Weiter sagst du, daß vorbeugen besser, als heilen ist! Dieses alte Lied! Man wird sowieso alt und krank, ob man ein gesundes Leben führt oder nicht.
- Pst! Guckt mal! Eva ist eingeschlafen. Und sie lächelt im Schlaf so glücklich. Du hast sie geheilt, Klaus!

Übung 5. Sagen Sie anders:

ich fühle mich schlecht; Kopfschmerzen; heilen; Tabletten, Tropfen, Pillen; Hausmittel, gesundes Leben.

Übung 6. Antworten Sie auf folgende Fragen:

1. Symptome welcher Krankheit hat Eva?
2. Was muss man machen, um Schlaflosigkeit loswerden?
3. Glauben Sie in die heilende Wirkung der Hausmittel? Wie können Sie diesen Begriff „Hausmittel“ erklären?
4. Was ziehen Sie vor: traditionelle Medizin oder Hausmittel? Warum?
5. Warum ist Eva in die Sprechstunde nicht gegangen? Wenn Sie krank werden, gehen Sie immer ins Krankenhaus?

Übung 8. Geben Sie einige Antworten auf die Fragen, gebrauchen Sie dabei die Vokabeln in den Klammern.

1. Was ist mit deinem Bruder los? (он заболел, его оперировали, у него сильные головные боли, его поместили в больницу, у него высокая температура, он упал в обморок). 2. Wen willst du zu Rate ziehen? (медицинскую сестру, мать больного, врача, профессора, зубного врача, хирурга).

Übung 10. Bilden Sie die Sätze zusammen.

1. niesen, den ganzen Tag, die Kranke, husten, und. 2. der kleine Sohn, mein, überstehen, eine Grippe, glücklich, böse, haben. 3. Grischa, die Blinddarmentzündung, wegen, operieren, werden. 4. die Ärztin, verschieden, verschreiben, die Arzneien, die Frau, mein. 5. die Kopfschmerzen, sein, schlimm, als, die Zahnschmerzen. 6. sollen, das Rauchen, sofort, du, aufgeben. 7. Professor, haben, die Sprechstunden, bis zwölf, Nikolajew, sechs, von.

Übung 11. Bestimmen Sie den Äquivalent der folgenden phraseologischen Redewendungen.

darauf kannst du Gift nehmen:

- 1) dir geht es sehr schlecht, 2) darauf kannst du dich absolut verlassen, 3) es wird dir nichts mehr helfen, 4) es ist dir erlaubt, alles zu machen

ein blinder Passagier:

- 1) ein Passagier, der in falscher Richtung fährt, 2) ein Fahrgast, der nie zum Fenster hinaussieht, 3) ein Passagier, der niemanden um sich bemerkt, 4) ein Fahrgast, der heimlich und ohne Fahrkarte fährt

ich werde dir was husten

- 1) ich denke nicht daran, 2) ich werde dich anstecken, 3) ich werde dich stören, 4) ich werde dich nicht zum Wort kommen lassen

Übung 12. Machen Sie Sätze mit «dass»!

1. Ich glaube, ich habe die Grippe.
Ich glaube, dass ich die Grippe habe.
2. Er sagt, er hat Halsschmerzen.
3. Ich denke, das ist so richtig.
4. Du sagst, du hast keine Zeit.
5. Du sagst, es schmeckt gut.
6. Der Doktor sagt, ich bin nicht krank.
7. Ich sehe, es ist schon acht Uhr.
8. Ich weiß, er kommt um acht Uhr.
9. Wissen Sie, das Konzert beginnt um acht Uhr.
10. Du siehst, es ist ganz einfach.

Übung 13. Antworten Sie mit «weil»!

1. Warum ist deine Lunge nicht in Ordnung? (Viele Zigaretten rauchen)
Weil ich viele Zigaretten rauche.
2. Warum kommst du mit der S-Bahn? (Mein Audi, kaputt sein)
3. Warum essen Sie nichts? (Keinen Hunger haben)
4. Warum gehst du auf die Bank? (Kein Geld mehr haben)

5. Warum triffst du dich mit Udo? (Ihn noch lieben)
6. Warum kommst du nicht mit ins Kino? (Den Film schon kennen)
7. Warum geht ihr immer ins Restaurant? (Wir nicht gerne kochen)
8. Warum bleibst du zu Hause? (Krank sein)
9. Warum rufst du nicht an? (Kein Kleingeld haben)
10. Warum isst du keinen Hamburger? (McDonald's nicht gut finden)

Übung 14. Was gehört zusammen? Verbinden mit «wenn»!

- | | |
|---|---|
| 1. Ich gehe ins Kino, ... | a Sie hat ein Rendezvous. |
| 2. Ich lade dich ins Restaurant ein,... | b Wir haben Freunde zu Besuch. |
| 3. Wir trinken Wein, ... | c Ich habe kein Bargeld. |
| 4. Ich bezahle mit einem Scheck, ... | d Du hast Geburtstag. |
| 5. Man sagt du, ... | e Ihr habt nicht genug Geld auf der Bank. |
| 6. Sie zieht das neue Kleid an,... | f Man kennt sich ein bisschen besser. |
| 7. Du hast Halsschmerzen,... | g Es gibt Rambo VI. |
| 8. Sie möchte nicht arbeiten gehen,... | h Du rauchst viel. |
| 9. Ihr bezahlt das Auto in Raten,... | i Sie hat Probleme mit ihrem Chef. |

Übung 15. Lesen und übersetzen Sie folgenden Text.

Wenn Sie in Deutschland plötzlich krank werden, oder einen Unfall überleben, können Sie im Nachschlagebuch "Gelbe Seiten" im Abschnitt "Ärzte" Telefonnummer und Adressen von Therapeuten, Chirurgen, Orthopäden und Zahnärzten finden. Man kann auch sich in die Abteilung der schnellen medizinischen Hilfe bei irgendeinem Krankenhaus wenden. Man kann die schnelle medizinische Hilfe auch anrufen. Die Telefonnummer ist 110 oder 115, das kostet aber viel Geld. Man muß in Deutschland alles bezahlen: die schnelle Hilfe, die Behandlung, die Sprechstunde, die Diagnostik, das Krankenhaus und die einfache Konsultation, wenn Ihre Befürchtungen vergebens sind. Die medizinische Hilfe bezahlt man in Deutschland, Österreich oder Schweiz mit Bargeld während der Sprechstunde. Das Geld bekommt nicht der Arzt selbst,

sondern sein Assistent oder Sekretär im Wartezimmer. Man benutzt auch Versicherungspolice und auch Kredit, das Ihnen Versicherungskompanie gibt. Am meistens ist doch Versicherungspolice verbreitet. Privatärzte nehmen mehr Geld, als ihre Kollegen in Staatskliniken. Jede Sprechstunde beim Arzt wird bezahlt. Bevor man zum Arzt geht, muß man sich anmelden. Wenn Sie zum Termin nicht kommen können, müssen Sie gleich telefonieren. Wenn Sie das nicht machen, so müssen Sie ungelungenen Besuch bezahlen. Es werden nicht nur Sprechstunde, Operation und Behandlung bezahlt, sondern auch Röntgenaufnahmen, jede Analyse und Prozedure. In Deutschland gibt es auch verschiedene freiwillige wohltuende Gesellschaften, die die erste medizinische Hilfe kostenlos leisten, unabhängig von Staatsangehörigkeit und Wohlstand des Verunglückten. Besonders bekannt ist die schnelle medizinische Hilfe des Malteserordens, die Sie schnell in beliebige Klinik und Krankenhaus bringen kann. Aber ihre technische und materielle Möglichkeiten sind begrenzt.

Übung 16. Erzählen Sie den Text nach.

Übung 17. Lesen Sie diesen Text durch.

Die Sozialversicherung

Text 2

Wer monatlich weniger als 4200 Mark verdient, ist mit seiner Familie pflichtversichert. Die Sozialversicherung schützt ihre Mitglieder vor den Folgen von Krankheitskosten und Arbeitslosigkeit, sie sorgt auch für ihre Zukunft als Rentner.

Die Höhe des Beitrags steht im Verhältnis zum Brutto-Monatslohn: 7 % für die Krankenversicherung, 9% für die Rentenversicherung und 2 % für die Arbeitslosenversicherung. Das ist aber noch nicht alles. Auch der Arbeitgeber zahlt dazu seinen Beitrag.

Herr Weitzel arbeitet als Maschinist bei einer Baufirma. Er verdient 3400 Mark brutto. Bei ihm macht das bei der Krankenversicherung ca. 250 Mark aus. Der Arbeitgeber von Herrn Weitzel, die Firma Beton-Bund-AG, bezahlt den gleichen Betrag. Insgesamt bezahlen beide also 500 Mark, normalerweise 50 % der Arbeitnehmer und 50 % der Arbeitgeber.

Ganz gleich, wie lange die Krankheit dauert, die Versicherung trägt die Kosten für den Arzt, für die Medikamente und für das Krankenhaus. Wenn die Krankheit länger als 6 Wochen dauert, zahlt sie auch Krankengeld. Das größte Problem in der Krankenversicherung sind die hohen Kosten, die immer noch weiter steigen.

(Nach „Neuer Start I“)

Übung 18. Beantworten Sie folgende Fragen:

1. Wer ist in Deutschland pflichtversichert? 2. Wovor schützt die Sozialversicherung ihre Mitglieder? 3. Wie hoch sind die Beiträge zur Versicherung? 4. Welche Kosten trägt die Krankenversicherung? 5. Was ist das größte Problem in der Krankenversicherung? 6. Sind Sie krankenversichert?

Übung 19. Mini-Dialog

Sie rufen beim Arzt an. Sie möchten einen Termin haben.

A: Ich rufe an, weil ich Halsschmerzen habe.

B: Können Sie heute Nachmittag um vier Uhr kommen?

A: Ja, in Ordnung. Bis um vier Uhr.

1. Halsschmerzen, heute Nachmittag um 16 Uhr.

2. Kopfschmerzen, morgen um neun Uhr.

3. Bauchschmerzen, sofort.

4. Bein gebrochen, in zehn Minuten.

5. Erkältet sein, morgen früh um halb acht.

6. Zahnschmerzen, in drei Monaten.

7.....

8.....

9.....

10.....

Übung 20. einladen, mitkommen

A: Möchtest du mit ins Kino?

B: Nein, ich kann heute nicht, ich muss zu Hause bleiben.

1. ins Kino, zu Hause bleiben
2. nach Düsseldorf, zu meiner Oma fahren
3. zum Flughafen, mit meinem Chef ins Restaurant gehen
4. in die Stadt, den Film im Fernsehen heute Abend sehen
5. mit zu Hans und Egon, ins Theater gehen
6. mit in die Diskothek, zum Ohrenarzt gehen
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Übung 21 CONNY KATZ WILL NICHT ARBEITEN

Conny Katz ist Sekretärin. Sie arbeitet viel. Sie arbeitet sehr viel, zehn Stunden am Tag, das ist zu viel. Sie hat keine Lust mehr. Heute möchte sie nicht arbeiten. Es geht ihr nicht gut. Was kann sie machen, wenn sie nicht arbeiten möchte? Sie muss zum Arzt gehen! Vielleicht schreibt der Arzt sie krank? «Herr Doktor, ich fühle mich nicht gut. Ich habe Kopfschmerzen, meine Ohren tun weh, morgens kann ich nicht schlucken.» Der Arzt findet aber nichts: «Ich kann Sie leider nicht krankschreiben, es geht Ihnen doch gut. Sie sind gesund!»

Conny schluckt. Sie ist sauer, aber sie kann nichts machen. Sie fährt nach Hause und ruft in ihrer Firma an: «Hier ist Conny Katz. Ich kann heute nicht kommen. Ich bin leider krank. Ich komme morgen wieder.» Jetzt geht es ihr besser. Sie trifft eine Freundin, sie gehen zusammen in die Stadt. Conny kauft «ein Kleid, dann gehen sie ins Cafe. Jetzt geht es ihr sehr gut. Am Abend geht sie mit ihrem Freund ins Kino. Der Film läuft schon. Sie nehmen Platz. Der Nachbar im Kino sagt: «Guten Abend, Frau Katz. Geht es Ihnen wieder besser?» - «O nein», denkt Conny, «was mach ich jetzt? Das ist mein Chef!!»

Übung 22. Ja oder Nein?

1. Conny Katz arbeitet zehn Stunden am Tag.

Ja Nein

2. Heute mochte sie in die Firma gehen.

Ja Nein

3. Sie geht zum Arzt, weil es ihr nicht gut geht.

Ja Nein

4. Sie hat Bauchschmerzen.

Ja Nein

5. Der Arzt schreibt sie krank.

Ja Nein

6. Dann geht sie in die Firma.

Ja Nein

7. Sie trifft eine Freundin in der Firma.

Ja Nein

8. Es geht ihr besser, weil sie arbeitet.

Ja Nein

9. Sie kauft ein Kleid.

Ja Nein

10. Am Abend gehen sie in die Oper.

Ja Nein

11. Sie kommen ein bisschen zu spät.

Ja Nein

12. Connys Chef ist nicht im Kino.

Ja Nein

13. Jetzt hat sie Probleme

Ja Nein

Übung 23. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Vokabeln

widerstandsfähig	выносливый, стойкий
zunehmen (nahm zu, zugenommen)	1) увеличиваться, усиливаться, возрастать
	2) прибывать (о воде, луне); становиться длиннее, прибавляться (о днях)
schwach	3) прибавлять в весе, полнеть
	слабый, некрепкий, лёгкий (о напитке); жидкий (о кофе и т.п.)
Haltung, -, -en, f	осанка; выправка
abnehmen (nahm ab, abgenommen)	1) уменьшаться, убывать; спадать, идти на убыль; ослабевать
	2) худеть, терять в весе
Organismus, .. men, m	организм
Störung, -, -en, f	1) нарушение (порядка, покоя);
	2) помеха, неполадки (в работе);
	3) повреждение; (атмосферные) помехи; 4) расстройство
Stoffwechsel, -s, =, m	обмен веществ
Schlacke, -, -n, f	шлак
Arzneimittel, -s, =, n	лекарственное средство
klagen	1. жаловаться, сетовать (на что-л.)
	2. 1) (jmd. über etw.) жаловаться (кому-л. на кого/что-л.); 2) (um) оплакивать (кого/что-л.)
	3) (gegen j-n) подавать в суд (на кого-л.); (auf) подавать иск (о чём-л.)
Heißhunger, -s, m	волчий аппетит
schlank	стройный; тонкий
empfehlen (empfohl, empfohlen)	рекомендовать,
советовать	
heilsam	благотворный
wirksam	действенный, эффективный
Tätigkeit, -, -en, f	деятельность

wirken

1. 1)

действовать, оказывать
действие

(auf A. - на кого/что-л.);

2) производить (какое-л.
впечатление) (auf A. на кого-л.)

2. ткать (ковры); вязать
(трикотажные изделия)

abhärten

закалять (кого-л., организм)

sich erkälten

простужаться

Lieber vorbeugen als heilen

Text 3

Gesunder, widerstandsfähiger – wer möchte das nicht sein? Aber außer dem Wunsch gehört noch der gute Wille dazu. Obwohl der wissenschaftlich-technische Fortschritt die Qualität des Lebens erhöht hat, wird man dadurch nicht von selbst gesünder. Der Mensch stirbt nach Bequemlichkeit. Man läuft wenig. Man zieht vor, mit der Straßenbahn oder mit dem Bus zuzufahren, statt zu laufen. Man nimmt sich außerdem nicht die Zeit, wenigstens einmal wöchentlich Sport zu treiben. Die Zahl der chronischen Krankheiten nimmt bei Mangel an Bewegung zu. Mit vierzig Jahren sieht man die Folgen seiner unvernünftigen Lebensweise. Die Muskulatur wird schwächer, die Körperhaltung wird entsprechend schlechter. Die Kraft des Herzens nimmt allmählich ab, und der Kreislauf funktioniert nicht mehr normal. Ein wenig bewegter Organismus bekommt auch Störungen im Stoffwechsel. Schlacken und Fett bleiben im Körper. So kommt eins zum anderen.

Gesund zu leben und zu bleiben heißt es: etwas für seine Schönheit, für seine Leistungsfähigkeit, für seine Freude am Leben zu tun, also für seine Gesundheit. Dazu gehören gesunde Ernährung, Sport an frischer Luft, freundliche Kontakte mit Kollegen oder Studienfreunden, gesunder Schlaf, kein Nikotin-, Alkohol- und Arzneimittelmisbrauch.

„Ich hab’ so zugenommen!“ klagen viele junge Mädchen zwischen 14 und 18. Dabei haben sie keinen Grund, das Reale falsch einzuschätzen. Die Maße eines Mannequins sind für die gute Figur gar nicht optimal. Die meisten gehören zum mittleren Körpertyp, daran muß man sich orientieren. Bei Übergewicht aber sollte man keine schnelle Diätkur wählen. Das Körpergewicht läßt sich besser stabilisieren, wenn die Gewichtabnahme

lange dauert. Also nicht „Iß die Hälfte!“, sondern „Iß richtig!“. Wie kann man abnehmen?

Fünf kleinere statt drei größere Mahlzeiten essen; dabei muß man zum Frühstück mehr essen, als das in der Regel geschieht. Das Abendbrot muß sehr klein sein;

Heißhunger mit einem Apfel, einer grünen Gurke oder etwas Mineralwasser dämpfen;

Weniger Fett, Brot und Zucker, dafür mehr Obst und frisches Gemüse essen, weil sie Kalorienarm sind und sättigen, ohne dick zu machen;

Speisen appetitlich zubereiten.

Das ist ein wichtiger Teil der „Therapie“, aber eben nur ein Teil. Viel körperliche Bewegung gehört auch dazu.

Also Sport!

Alle reden vom Sport. Aber nur wenige treiben Sport, obwohl jeder den Sport dringend braucht. Mancher zieht eine Sporthose und ein Hemd an und liest dann im Liegestuhl Sportberichte. Das Erlebnis einer Sportreportage vor dem Fernseher kann eindrucksvoll sein, das Mitmachen auf dem Spielfeld oder im Wasser ist doch besser.

Eins haben alle unsportliche Menschen gemeinsam: den heißesten Wunsch, etwas für sich zu tun. Schlanke, sportliche Menschen beim Spiel am Strand lassen einen unsportlichen verstehen, was er alles versäumt hat. Dieses Versäumnis muß man jetzt nachholen. Nie ist es zu spät dazu. Weil jede Handlung schafft Gewohnheit. Je länger die Gewohnheit ist, desto leichter fallen die Übungen.

Mit dem Körper trainiert man gleichzeitig den Geist. Wir können nur dann in unserem Leben etwas leisten, wenn unser Organismus gut funktioniert. Also, gesund leben – seine Arbeit gut erfüllen – jung bleiben. Die alten Griechen sagten: „Wie der Mensch sich fühlt, so alt ist er!“ Wir müssen regelmäßig alle unsere Muskeln üben. Jedes Muskeltraining kostet Fett. Das geschieht jedoch nur langsam, also Geduld!

Wie viele Möglichkeiten gibt es für das Training!

Ballspiele: Handball, Volleyball und Tennis kann man bis in das hohe Alter spielen.

Federball: das Spiel fördert Sprung- und Laufbewegungen.

Leichtathletik: ein Privileg der Jugend.

Laufen: Dauer und Waldlauf sind günstig als ein systematisches Training des Herzens.

Paddeln ist für alle Altersklassen gut.

Radfahren ist sehr zu empfehlen. Bei Übergewicht und zur Anregung des Stoffwechsels ein heilsamer Sport.

Schwimmen: Hier werden alle Muskeln und Glieder gleichmäßig trainiert. Wirksam bei Übergewicht, Kreislaufstörungen, und schlechter Körperhaltung.

Skilaufen ist ein idealer Wintersport.

Turnen fördert den Kreislauf und die Herztätigkeit. Gymnastik ist Sport für jedermann. Sie muß für immer ein fester Bestandteil des Alltags werden. Erst dann, wenn aus Mißvergnügen ein Vergnügen wird, haben wir gewonnen. Macht man täglich 10 – 15 Minuten Übungen, erreicht man das Ziel. Das tägliche Turnen schenkt einem Freude an Bewegung, Frische und Elastizität. Und das ist der schönste Lohn. Wir lernen unseren Körper beherrschen, und das wirkt sich auch günstig auf unsere Leistungen aus, wir freuen uns über die zunehmende Gesundheit und damit über die Schönheit, weil ja beide eng miteinander verbunden sind.

Wandern ist die Grundlage des Körpertrainings. Es fördert den Kreislauf und kräftigt bestimmte Muskeln. Das wirkt sich günstig auf die Körperhaltung aus. Die Bewegung an frischer Luft bei jedem Wetter härtet den Körper ab: man erkältet sich seltener.

Obwohl man das alles gut versteht, ist es doch schwer, ganz allein seine Lebensweise zu wechseln. Nur wenn in Sozialen Gruppen neue Normen entstehen, kann es massenhaft geschehen. Darum entstehen in den Betrieben und Instituten, Schulen und Stadien Gesundheitsgruppen. „Kein Tag ohne Sport!“ muß zu unserem Motto werden.

Übung 24. Finden Sie die deutschen Synonyme für folgende Wörter und Redewendungen.

der gute Wille, nach Bequemlichkeit streben, sich die Zeit nehmen, der Mangel an Bewegung, die Musculatur, die Körperhaltung, die Leistungsfähigkeit, Sport an frischer Luft, einschätzen, der mittlere Körpertyp, versäumen, Geduld, Mißvergnügen, günstig, Gesundheitsgruppe.

Übung 25. Stellen Sie fünf Fragen zum Text Ihren Klassenkollegen.

Übung 26. Ergänzen Sie die Sätze.

- a) Die Zahl der chronischen Krankheitenbei Mangel an Bewegung
- b) Ein wenig.....Organismus bekommt auchim Stoffwechsel.
- c) Viele junge Mädchen zwischen 14 und 18 können das Reale nicht richtig

- d) Beiaber sollte man keine schnelle wählen.
- e) Aber nur wenigeSport, obwohl jeder den Sport braucht.
- f) Das Erlebnis einer Sportreportage vor dem Fernseher kann sein, auf dem Spielfeld oder im Wasser ist doch besser.
- g) Wie viele Möglichkeiten gibt es für!
- h) Übergewicht unddes Stoffwechsels ein heilsamer Sport.
- i) Sie muß für immer ein fester des Alltags werden.
- j) Das tägliche Turnen schenkt einem Freude an Bewegung, und.....

Übung 26. Erzählen Sie den Text nach.

Übung 27. Lesen Sie das Gedicht von Erich Weinert und erzählen Sie es nach.

Spezialisten

Der Geist der Medizin ist schwer zu fassen...

J.W. Goethe

Herr Müller hatte Ohrensausen,
und damit ging er zu Doktor Hausen,
Spezialist für Nasen und Ohren.
Der begann sofort in den Ohren zu bohren

Und sagte am Ende, er sei der Meinung,
das sei eine rein nervöse Erscheinung.
Er solle sich untersuchen lassen
vom Nervenspezialisten Dr. Brassen.

Herr Müller eilt mit gelindem Grausen
Und unvermindertem Ohrensausen,
sich Doktor Brassen zu unterwerfen
zwecks Reparatur seiner Nerven.
Der perkutiert ihm sämtliche Teile,
fragt Müllern nach seiner Weltanschauung
und eröffnet ihm nach einer Weile,

er leide nur an schlechter Verdauung,
als Magen- und Darmspezialist
empfehle er ihm Professor Quist.

Professor Quist wühlt ernst und stumm
In Müllers Eingeweiden herum
Und fragt, nach Magen- und Leberstößen,
wo eigentlich die Beschwerden säßen.
Herr Müller entgegnete, über den Magen
Wie über die sonstigen Eingeweide
Habe er keinen Anlaß zu klagen,
und dass er seit Tagen sozusagen
an schrecklichem Ohrensausen leide.
Professor Quist macht hm hm! Und so so!
Das wäre so was wie Hysterie.
Die Krankheit säße ganz anderswo
Und gehöre in die Psychiatrie.
Als Spezialisten für solche Fälle
Empfehle er ihm Sanitätsrat Nölle.-
Herr Müller eilt wie das Donnerwetter,
in beiden Ohren Posaunengeschmetter.
Sanitätsrat Nölle, mit freundlicher Brille,
guckt ihm bedächtig in die Pupille,

fordert Herrn Müller zum Sitzen auf,
fragt nach Glaubensbekenntnis und Lebenslauf
und verkündet ihm schließlich das Resultat:
Herr Müller wäre kein Psychopath.
Und die Geräusche von Trommeln und Pfeifen
Im Gehörgang ließen sich leicht begreifen.
Hier handle es sich nach seiner Meinung
Um relativ harmlose Erscheinung,
nämlich um sogenanntes Ohrensausen.
Er empfehle ihm Herrn Doktor Hausen.
Herr Müller rast, ihm ist nicht geheuer,
in beiden Ohren Trommelfeuer.

Herr Doktor Hausen versichert ihm nur,
sein Leiden wäre nervöser Natur,
und er rate ihm nochmals zu Doktor Brassen,
der würde die Sache richtig anfassen.

Herr Müller, gepeitscht von Erinnyen und Furien,
Herr Müller greift zu Verbalinjurien.
Doktor Hausen ist davon so wenig erbaut,
dass er ihm einst hinter die Ohren haut.
„Ha“, ruft Herr Müller, „das Sausen ist aus“,
zahlt fünfzehn Mark, begibt sich nach Haus,
und sagt zu sich selbst: Mag es sein, wie es ist,
ein Spezialist bleibt ein Spezialist!

Wintersport – von A bis Z komplett

Mehr als 30 Sportarten können aktive Menschen im Winter betreiben. Zum einen auf Schnee und zum anderen auf dem Eis. Was Sie schon immer über Wintersport wissen wollten: Hier erfahren Sie alles. Diese Internetseite www.wintersport-online.de stellt die beliebtesten Wintersportarten vor; zeigt, worauf es dabei ankommt und informiert außerdem über die neuesten Trends. Ganz neugierige Wintersportfreunde erfahren hier aber auch Interessantes über die historische Entwicklung der einzelnen Wintersportarten, die einzelnen Disziplinen, Wettkampfbregeln und die olympische Dimension der Sportart. Zahlreiche Tipps gibt es auch für Eltern, denn mit Wintersport können die Kleinsten nicht früh genug anfangen.

1. Der Bobsport

1.1 Bobsport - Die Geschichte

Im Jahr 1888 wurde der Bobsport, die dem Rennrodeln und Skeletonsport sehr ähnelt, erstmals in der Schweiz erfunden. Die Idee entstand, als ein Engländer ein Brett auf zwei hintereinander liegenden Schlitten montierte. Schon bald wurden Wettrennen auf Waldwegen und Rodelbahnen ausgetragen. Die Organisation des Bobsports übernahm dann 1923 die FIBT. Der deutsche Bob- und Schlittenverband gründete sich 1911. Im Jahr 1924 wurde es in das Programm der olympischen Winterspiele aufgenommen. Heutzutage werden die Sportbobs mit einer aerodynamischen Verkleidung produziert und sind mit einem Seilzug versehen, mit dem die beiden vorderen Kufen gesteuert werden können. Die FIBT legt Richtlinien für das Mindestgewicht (2er-Bob 170 kg, 4er-Bob 210 kg) sowie für das Maximalgewicht (2er-Bob Männer 390 kg, Damen 340 kg, 4er-Bob 630 kg) fest. Die Spurbreite und die maximale Breite des Bobs muss 67 cm betragen. Der Name dieses Sports stammt von dem englischen Wort "to bob", das übersetzt "ruckartig bewegen" bedeutet.

Zu Anfangzeiten verliehen die Fahrer dem Bob beim Starten mit ruckartigen Bewegungen zusätzlichen Schwung. Heutzutage hat sich das Bobfahren zur Königsdisziplin im Schlittensport entwickelt.

Bobsport - Körper und Technik

Beim Bobsport werden Geschwindigkeiten bis zu 100-140 km/h, wobei an bestimmten Stellen der Strecke die Beschleunigung auf bis zu 5G steigen kann, erreicht. Die Fahrer werden somit starken körperlichen Anforderungen ausgesetzt und benötigen ein optimales Reaktionsvermögen, eine starke Feinmotorik sowie ein entsprechendes Bahngefühl. Schon die geringsten falschen Lenkbewegungen können unter Umständen zu einem gefährlichen Überschlag führen. In der Regel ist der Start die wichtigste Stelle, um eine gute Endzeit herauszufahren, deshalb werden meist gut gebaute Sprinter mit enormen Schnellkraftvermögen als Anschieber verpflichtet. Außerdem konzentrieren sich die Bob-Hersteller insbesondere auf die Entwicklung von Aerodynamik, Materialien sowie die Ausreifung der Technik, um solche Spitzengeschwindigkeiten erreichen zu können.

1.2 Berühmte Fahrer und Bahnen des Bobsports

Die vereisten Bobbahnen sind in der Regel künstlich auf einer Länge zwischen 1200 und 1600 Metern angelegt. Die einzige Bobbahn auf Natureis ist in St. Moritz und die angeblich schwierigste und spektakulärste Bahn weltweit soll im deutschen Altenberg sein. Internationale Wettkämpfe werden außerdem zum Beispiel in Winterberg, Oberhof, Cortina d Ampezzo, Lillehammer, Innsbruck und in Nagano ausgetragen. Erfolgreiche und bekannte Bobpiloten waren unter anderem Ingo Appelt, Susi Erdmann, André Lange, Andreas Ostler sowie der Fürst von Monaco, der ehemalige Kronprinz Albert II.

2. Freestyle-Skiing - fünf Disziplinen in einem Sport

2.1 Allgemeines zum Freestyle-Skiing

Freestyle-Skiing – das sind fünf alpine Skidisziplinen in einem Sport. Beim Freestyle-Skiing fährt der Skifahrer über abgesteckte Buckelpisten, beweist seine fahrerischen Fähigkeiten in Rennen gegen andere Freestyle-Skier und springt Figuren durch Sprungschanzen und in der Halfpipe. In allen dieser Disziplinen benutzt der Fahrer Alpinski. Seit 1980 wird die Sportart anerkannt und seit Mitte der 90'er werden auch Meisterschaften

im Freestyle-Skiing veranstaltet. Wem der Begriff nichts sagt – im Deutschen ist das Skiing auch unter dem Begriff „Trickskifahren“ bekannt geworden, heutzutage aber nicht mehr im alltäglichen Gebrauch zu finden.

2.2 Geschichte zum Freestyle-Skiing

Als Schöpfer der heutigen Art des Freestyle-Skiing wird der norwegische Olympiasieger von 1952, Stein Eriksen titulierte. Seit den 1960ern entwickelten sich diverse Ausprägungen. Erste Wettkämpfe entstanden in den USA, professionelle Veranstaltungen fanden ab 1971 statt. Als eigene Sportart selbst wurde das Freestyle-Skiing 1979 vom internationalen Skiverband „FIS“ anerkannt. Ein Regelwerk wurde erarbeitet, Elemente des Sportes wurden reguliert – schwierige, vor allem aber Elemente mit erhöhtem Verletzungsrisiko wurden entfernt. Die Leistungen der einzelnen Wettstreiter werden durch eine Jury mit Punkten bewertet, sofern sie ihren Gewinn nicht in einem eindeutigen Rennen erzielen können. Der Sportler mit der höchsten Endpunktzahl ist der Gewinner. Neben den Rennen unterscheidet das Freestyle-Skiing fünf unterschiedliche Disziplinen.

2.3 Disziplinen des Freestyle-Skiings

In der Halfpipe versucht der Sportler durch möglichst spektakuläre und sauber ausgeführte Kunststücke Punkte zu sammeln. Die Punkte werden dementsprechend nach Qualität, ebenso nach Quantität verteilt. Bei der Buckelpiste durchfahren die Sportler eine mit Hügeln versehene Strecke. Mit mindestens zwei Sprüngen werden die Fahrer zu je einem Viertel für die Fahrgeschwindigkeit und Ausführung der Sprünge und zu zwei Vierteln für die genutzte Technik bewertet. Neben dem Einzel fahren im Dual-Mogul zwei Sportler gegeneinander. Der Bewertung wird hier zusätzlich die Platzierung eingerechnet.

Beim Springen, dem englischen „Aerials“ fährt der Sportler auf eine fast senkrechte mit Absprungsfläche zu, mittels der er eine Kombination aus möglichst vielen Kunststücken ausführen muss. Jeder Sprung selbst hat dabei einen vorher definierten Schwierigkeitsgrad. Die Gesamtpunktzahl ergibt sich in der Folge aus der „Multiplikation * Schwierigkeitspunkte“ – beide Sprünge werden summiert. Im größten System des Freestyle-Skiing, dem sogenannten Ski-Cross treten bis zu sechs Fahrer im Knockout-System gegeneinander an. In steilen Kurven, Buckeln und diversen anderen Teilen, qualifizieren sich lediglich die beiden ersten Fahrer für die nächste Runde.

Fazit Freestyle-Skiing mag auf den ersten Blick grob und sehr gefährlich aussehen – es besteht aber durch die vielen Einzelemente. Hier kann der Sportler seiner Kreativität freien Lauf lassen. Individualisten und Rennsportler können hier gleichermaßen punkten.

3. Kombinationssport Biathlon

Biathlon ist die Kombination aus Skianglauf und Schießen. Es wird abwechselnd geschossen und gelaufen. Begonnen und Abgeschlossen wird ein Biathlonrennen mit dem Laufen. Gelaufen werden 7,5km bis 20km in der Skating-Technik. Auf manchen Strecken werden bis zu 60km/h erreicht. Die Skatingski haben keine Kanten und damit sind Kurven deutlich schwieriger zu fahren. Beim Schießen müssen fünf schwarze Scheiben aus 50m Entfernung getroffen werden. Die 5,6mm Geschosse müssen im liegenden Anschlag eine Zielscheibe von 4,5cm bzw. im stehenden Anschlag von 11,5 cm Durchmesser treffen.

3.1 Die Disziplinen im Biathlon:

Im Einzelrennen wird eine Strecke von 20km (Frauen 15km) mit insgesamt vier Schießen abwechselnd im stehen und im liegenden Anschlag absolviert. Jeder Fehlschuss wird mit einer Strafminute geahndet. Beim Sprint läuft der Athlet nur 10km (Frauen 7,5km) und muss zweimal zum Schießstand. Jede verfehlte Scheibe muss in einer Strafrunde von 150m abgelaufen werden. Die Verfolgung basiert auf dem Ergebnis des Sprints. Die Athleten starten mit den Zeitabständen aus dem Sprint über eine Distanz von 20km bzw 15km. Die ersten zwei Schießen sind liegend die letzten beiden stehend. Fehlschüsse werden auch hier mit Strafrunden bestraft. Anders als beim Sprint und beim Einzelrennen ist der Erste im Ziel auch der Gewinner. Massenstart ist für den Zuschauer wohl die attraktivste Disziplin. 30 Athleten starten gleichzeitig auf eine Strecke von 20km (Frauen 15km) und es gibt wieder vier Schießeinlagen. Außerdem gibt es im Biathlon noch Staffelrennen. Vier Sportler bilden eine Mannschaft und laufen jeweils ein Sprintrennen. Gestartet werden die Staffeln ebenfalls per Massenstart.

3.2 Der Biathlon-Weltcup:

Die Besten der Besten messen sich in jeder Wintersaison aufs neue in allen genannten Disziplinen. Ausgetragen wird die Weltcupserie vom Biathlon-Weltverband IBU. Der Gesamtsieger einer Saison gewinnt eine große Kristallkugel. Seit je her sind deutsche Biathleten in der Weltspitze vertreten. Biathlon ist seit 1960 offiziell eine olympische Sportart.

Weltmeisterschaften werden jährlich ausgetragen. Wenn der Weltcup in Oberhof (Deutschland) Station macht, stehen während des Rennens mehr als 20 000 Fans am Streckenrand. Damit ist Biathlon die beliebteste Wintersportart und wird daher meistens auch live im Fernsehen übertragen.

Rollskibiathlon:

Wenn kein Schnee liegt wird im Sommer mit Rollskiern auf Asphaltstrecken gelaufen.

4. Curling

Curling ist eine Wintersportart, die auf einer Eisfläche von zwei Mannschaften mit je vier Spielern gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, die Curlingsteine so zu platzieren, dass sie Punkte bringen. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

4.1 Das Curling-Match

Jedes Spiel umfasst mehrere Durchgänge, die so genannten "Ends". Je nach Wettbewerb werden acht oder zehn Ends gespielt. Die Maximaldauer beträgt 75 Minuten pro Mannschaft. Wird diese Zeit überschritten, hat die entsprechende Mannschaft verloren, unabhängig vom Spielstand.

Pro End platziert jeder Spieler zwei Steine, so dass sich am Ende sechzehn Steine im Spielfeld befinden. Anschließend wird gewertet und auf die andere Richtung gespielt.

4.2 Spielfeld und Spielmaterialien beim Curling

Das Spielfeld ist circa 5 Meter breit und 55 Meter lang. Es ist durch verschiedene Linien aufgeteilt, die vor allem als Hilfslinien zur Orientierung dienen, aber auch beispielsweise die Gültigkeit von Spielzügen bestimmen. An jedem Ende des Spielfeldes befinden sich vier Kreise. Der äußere Kreis umschließt das so genannte "Haus" (house). Nur Steine, die am Ende eines Durchgangs im Haus liegen, können Punkte bringen. Dazu müssen sie näher am Zentrum liegen, als der bestplatzierte Stein des Gegners. Das Zentrum wird durch den innersten Kreis umschlossen. Durch die Kreise werden zwei Ringe gebildet, die farblich markiert sind. Die Markieren innerhalb des Hauses dienen aber nur dazu, die Entfernungen besser einschätzen zu können. Gespielt wird mit Curlingsteinen, die nicht ganz zwanzig Kilo wiegen und einen Griff aufweisen. Sie bestehen üblicherweise aus Granit und haben eine konkave Form, so dass die Auflagefläche gering ist und sie gut über das Eis gleiten.

Die Steine rotieren um die eigene Achse und gleiten nicht gerade, sondern in einer Kurve. Neben Steinen werden auch Besen benötigt. Durch das Wischen mit den Besen kann die Bahn der Steine beeinflusst werden, so dass sie weiter gleiten und die Bahn gerader wird. Außerdem werden beim Curling besondere Schuhe benötigt.

4.3 Die Mannschaft beim Curling

Die Spieler eines Teams haben verschiedene Bezeichnungen und unterschiedliche Aufgaben. Kapitän ist der Skip, der die Taktik vorgibt und normalerweise als letzter seine Steine spielt. Die Spielstrategie spielt beim Curling eine entscheidende Rolle.

5. Eishockey auf dem Weg zur Trend-Sportart

5.1 Bedeutung des Eishockey als Mannschaftssport

Eishockey ist in Nordamerika, Skandinavien, Russland, Tschechien und der Slowakei eine äußerst populäre Mannschaftssportart. In Kanada gilt Eishockey bei einem Großteil der Bevölkerung als Lieblingssportart, die in über 3000 Eishockey-Stadien betrieben wird. Die nordamerikanische National Hockey League NHL, in der kanadische und US-amerikanische Teams vertreten sind, hat einen weltweit exzellenten Ruf als Profi-Liga.

5.2 Eishockey in Deutschland

Bis zur Einführung der Deutschen Eishockey League DEL im Jahr 1994 führte der Eishockey-Sport in Deutschland ein Schattendasein und erlebte seinen einzigen internationalen Höhepunkt bei den Olympischen Winterspielen 1976 in Innsbruck mit dem Gewinn der Bronze-Medaille. Durch die Professionalisierung des Eishockey-Sports in der DEL ist der Sport immer häufiger in den Medien präsent und in der Bevölkerung hinter Fußball und Handball an die dritte Stelle der Mannschaftssportarten aufgerückt. Die deutsche Nationalmannschaft gehört bei den internationalen Turnieren mittlerweile regelmäßig zu den acht besten Teams der Welt.

5.3 Wie wird Eishockey gespielt?

Fünf Feldspieler und ein Torwart spielen auf einer 60 x 30 m großen Eisfläche gegeneinander und versuchen mit ihren Schlägern den Puck ins gegnerische Tor zu schießen. Die Spielzeit ist in drei Drittel zu jeweils 20 Minuten Netto-Spielzeit aufgeteilt. Die Spieler werden mehrfach meist in Dreier-Reihen im laufenden Spiel ausgewechselt. Auf dem Eis befinden sich auch ein Schiedsrichter und zwei Linienrichter.

5.4 Nationaler Eishockey-Betrieb

In Deutschland sind in der Profi-Liga DEL die 15 besten Teams vertreten. Sie treten pro Saison jeweils viermal gegeneinander an und ermitteln anschließend in Playoff-Spielen der besten acht Mannschaften den Deutschen Eishockey-Meister. Ab der Saison 2008/2009 wird auch wieder ein Absteiger ausgespielt werden. Unterbau zur DEL ist die 2. Bundesliga mit 14 Teams. Parallel zum Ligabetrieb wird der Deutsche Eishockey-Pokal ausgespielt.

5.5 Internationale Eishockey-Turniere

Die wichtigsten internationalen Eishockey-Veranstaltungen sind die Olympischen Winterspiele und die Weltmeisterschaften. Das letzte olympische Eishockey-Turnier gewann Schweden 2006 in Turin. Für die europäischen Nationalmannschaften sind die jährlich ausgetragenen IIHF-Weltmeisterschaften von großer Bedeutung. 2010 wird das Turnier in Deutschland stattfinden. Die Kanadier und die Russen sind die häufigsten WM-Gewinner vor den Tschechen und den Schweden. Das deutsche Eishockey-Nationalteam konnte bis heute zwei Silber- und zwei Bronze-Medaillen gewinnen.

6. Eiskunstlauf - Sport und Show

6.1 Allgemeines zum Eiskunstlauf

Eiskunstlauf zählt neben Eisschnellauf, Eishockey und Eisstockschießen zu den bekanntesten Eissportarten. Ziel des Eiskunstlaufs ist die kunstvolle Ausführung verschiedener Elemente wie Sprünge, Schritte, Kurven und Pirouetten auf dem Eis. Wie viele andere Sportarten auch, kann Eiskunstlauf sowohl als Leistungs-, als auch als Freizeitsport betrieben werden. Wer Leistungssportler werden und vielleicht sogar auf nationaler oder internationaler Ebene vordere Plätze belegen will, muss sehr früh, am besten schon zwischen 3 und 4 Jahren, mit dem Eiskunstlauf beginnen.

Eiskunstlauf als Freizeitsport ist jedoch in fast jedem Alter möglich. So gibt es nicht wenige Personen, die noch im Erwachsenenalter mit dem Eiskunstlauf begonnen haben und nun regelmäßig in einem der zahlreichen Eislaufvereine trainieren.

Die einzelnen Disziplinen des Eiskunstlaufs sind Einzellauf (Damen und Herren), Paarlauf und Eistanz.

6.2 Alters- und Leistungsklassen

Bei nationalen Wettbewerben wird in Leistungsklassen unterschieden, dabei haben einige dieser Klassen jedoch Alterslimitierungen. Es gibt Anfänger-, Neulings-, Nachwuchs-, Jugend-, Junioren- und Meisterklassen. Aus den Reihen der Meisterklassen werden jeweils die Deutschen Meister ermittelt.

International wird nur zwischen Junioren- und Meisterklassen unterschieden. In der Juniorenklasse beträgt das Mindestalter für Wettbewerbe 10 und für Meisterschaften 12 Jahre, das Höchstalter bei Damen 16 und bei Herren, Paaren und im Eistanz 18 Jahre.

In den Seniorenklassen beträgt das Mindestalter für Wettbewerbe 12 und für Meisterschaften 14 Jahre. Nach oben gibt es keine Altersgrenzen. Aus den Teilnehmern der Meisterklassen werden jeweils die Europa- und Weltmeister sowie die Olympiasieger ermittelt.

6.3 Teildisziplinen der Eiskunstlauf-Wettbewerbe

Jeder Eiskunstlauf-Wettbewerb besteht aus zwei Teilen, dem Originalprogramm (Kurzprogramm) und der Kür.

Im Originalprogramm sind innerhalb von höchstens 2 Minuten und 60 Sekunden 8 Elemente nach freigewählter Musik zu absolvieren. Die Bewertung erfolgt nach vorgegebenen Kriterien mit einer Skala von 0 - 6 Punkten mit Zehntelabstufungen. Es werden zwei Noten vergeben, eine für die Ausführung der Elemente und die zweite für die Zusammenstellung und die Art der Vorführung. Das Kürlaufen im Eiskunstlauf besteht aus Sprüngen, Sprungkombinationen, Sprungsequenzen, Pirouetten und Schrittfolgen, die in einem ausgewogenen Verhältnis innerhalb einer vorgeschriebenen Zeit nach freigewählter Musik choreografisch zur Kür zusammengestellt werden. Im Paarlaufen kommen noch Hebungen, Wurfelemente und Todesspiralen hinzu. Im Eistanz sind jedoch Sprünge verboten, hier zählt nur die Art und Weise der Ausführung der verschiedenen Tänze, wie Pflicht-, Original- und Kürtänze.

7. *Skeleton - kopfüber auf dem stählernen Olympia-Schlitten* Seit 1926 olympische Disziplin

Seit 1926 zählt das Skeleton neben dem Bobsport und dem Rennrodeln offiziell zu den olympischen Disziplinen. Lange Zeit unbeachtet, wurde es 2002 bei den olympischen Winterspielen in Salt Lake City im Bundesstaat Utah/USA, erstmals seit 1948 wieder in das olympische Programm integriert.

7.1 *Besonderer Schlitten sucht besonderen Fahrer*

Das Besondere am Skeleton sind zwei Dinge: Zum Einen der Schlitten und zum anderen die Position des Rodlers. Der Art des Schlittens hat die Sportart ihren ungewöhnlichen Namen zu verdanken. Wie ein stählernes Skelett wirkt er nämlich, der zwischen 33 und 37 kg schwere Schlitten aus Stahl. Und auf diesen legt sich der Fahrer hin, er fährt nicht im Sitzen. Und zwar legt er sich bäuchlings mit dem Kopf in Fahrtrichtung auf das Skeleton-Gefährt.

7.2 Skeleton ist waghalsig?

Diese Kombination aus Stahlgerippe und kopfüber darauf liegendem Fahrer wirkt auf mit dem Sport unvertraute Zuschauer extrem waghalsig. Auch die Daten sprechen für sich: So erreichen die Skeleton-Fahrer eine Geschwindigkeit von bis zu 130 km/h und befinden sich dabei kaum fünf Zentimeter über der eisigen Rennstrecke. Doch laut dem Bayerischen Skeleton-Club trägt ein geübter Sportler in der Regel höchsten Abschürfungen von seinen Trainingseinheiten nach Hause im Gegensatz zu den öfter mit Brüchen endenden Sportarten Bobfahren und Rennrodeln.

7.3 Ausdauer und Muskelkraft

Um sicher mit dem Skeleton-Schlitten fahren zu können, muss der Sportler jedoch sehr gut trainiert sein. Er sollte Ausdauer und Muskelkraft besitzen, die ihn dazu befähigen eine zum Rodeln notwendige Körperspannung aufzubauen und zu halten. Und je besser er die Eigenheiten seines Gefährtes und den Verlauf der Skeleton-Strecke kennt, desto eher wird er als Sieger aus dem Rennen hervorgehen.

7.4 Passende Kleidung

Doch praktisch braucht es natürlich noch ein wenig mehr als das stählerne Skelett, um Skeleton fahren zu können. Der Fahrer trägt einen speziellen Sportanzug, einen Helm und Schuhe mit Spikes. So ausgestattet kann der Winterspaß beginnen.

8. Die Geschichte des Skilanglauf

Der Skilanglauf gehört zu den beliebten nordischen Wintersportarten und ist zur Fitness eine sehr vorteilhafte Sportart. Fast alle Muskeln werden beim Skilanglauf beansprucht. Die Geschichte des Skilanglaufs lässt sich einige tausend Jahre zurück verfolgen. Ein entsprechender Wettkampf dieser Sportart, der in der Regel in welligem und flachen Terrain ausgetragen wird, fand erstmals Ende des 19. Jahrhunderts in den

skandinavischen Ländern statt. Der Skilanglauf der Männer gehört seit den Olympischen Winterspielen 1924 fest zum olympischen Programm. Im Jahre 1952 wurden dort auch Wettkämpfe für Frauen eingeführt. Organisiert werden diese wichtigen Wettkämpfe von dem Weltverband FIS. In den 80er Jahren setzte sich als Weiterentwicklung vom Halbschlittschuhschritt eine Fortbewegungstechnik, die Skating genannt wird, durch. Diese Wintersportart ist unter anderem mit dem Biathlon, der Nordischen Kombination sowie dem Nordic Walking verwandt.

8.1 Ausrüstung und Technik des Skilanglauf

Die allgemeine Ausrüstung für den Skilanglauf sind zwei Langlaufski, zwei Laufstöcke sowie ein Paar spezielle Langlaufschuhe. Die Spitze des Ski ist nach oben gebogen und die Mitte ist wegen der Skispannung nach oben gekrümmt. Die Gleitzonen sollten regelmäßig einer Gleitwachs-Behandlung unterzogen werden, damit der Belag vor Korrosion geschützt ist und eine optimale Gleiteigenschaft erzielt werden kann. Je nach der angewandten Lauftechnik werden spezielle Ski verwendet. Außerdem gibt es noch den sogenannten Kombiski, der für den klassischen Stil und ebenso auch für den Skating-Stil verwendet werden kann. Im klassischen Stil gibt es Fortbewegungstechniken, wie z.B. der Doppelstockschub, der Doppelstockschub mit einem Zwischenschritt und der Diagonalschritt. Beim Skating-Stil kann sich der Läufer mit dem Schlittschuhschritt, dem Skating 2:1 sowie dem Skating 1:1 fortbewegen. Weitere Skatingtechniken sind der Salamanderschritt, der Pendelschritt, der Siitenschritt und der Double-Push. Hauptsächlich bei einer Abfahrt werden Techniken, wie Pflug, Bogentreten, Stoppsprung, Stockhebelbremse oder Telemark eingesetzt.

8.2 Wettkämpfe und Strecken vom Skilanglauf

Hauptsächlich in der Wintersaison finden zahlreiche Wettbewerbe statt. Der Skilanglauf-Weltcup findet jährlich statt und alle 2 Jahre die nordischen Skiweltmeisterschaften mit weiteren Wintersportarten. Bei den Olympischen Winterspielen, die in einem 4-Jahres-Zyklus stattfinden, werden 6 Wettbewerbe für Frauen und Männer ausgetragen. Der Sprint und Teamsprint wird auf Kurzstrecken ausgetragen, die etwa 1 - 1,5 km lang sind. Auf den etwa 15 km langen Ausdauerstrecken werden der Intervalstart, der Massenstart, die Doppelverfolgung und die Staffel-Läufe ausgetragen. Die Besonderheit der Doppelverfolgung ist, dass die erste Hälfte der Strecke klassisch und die zweite Hälfte nach einem Skiwechsel im Skating-Stil gelaufen wird. Der Breitensport wird jährlich als Wasalauf in Schweden, als schweizerischen Engadin Skimarathon und als König-

Ludwig-Lauf in Oberammergau ausgetragen. Langlaufstrecken befinden sich überall dort, wo schneereiche Gebiete sind. Besonders in Skandinavien, Russland, Polen, Ukraine, Tschechien, Slowakei, Kanada, USA sowie einigen asiatischen Ländern ist dieser Sport besonders populär.

9. Entwicklung des Snowboard Sports

Beim Snowboard kommt es darauf an, auf einem einzigen Brett in schwingender Technik einen schneebedeckten Abhang hinunterzugleiten.

Das Snowboard entwickelte sich in den siebziger Jahren ausgehend vom Wasser-Surfbrett. Mit der Einführung internationaler Wettbewerbe ab Mitte der achtziger Jahre nahm die Popularität des Snowboardens stark zu. Die Wintersportbetreiber passten immer mehr Pisten den Snowboard-Bedürfnissen an. In den neunziger Jahren galt Snowboard als der am stärksten wachsende Sportmarkt. Mittlerweile gilt er als Jugendkultur und als Breitensport mit über einer Millionen Fans.

9.1 Wie ist der Snowboard Sport organisiert?

Ende der achtziger Jahre begann der Snowboard Sport, sich international zu organisieren. Die offiziellen Weltmeisterschaften wurden in den darauf folgenden Jahren von der International Snowboarding Federation (ISF) als weltweiter zentraler Verband veranstaltet. Seit 2002 übernimmt der Skiverband FIS (Fédération Internationale de Ski) die Organisation der Weltmeisterschaften. Eine ausschließlich für den Snowboard Sport wichtige Einrichtung ist die TTR (Ticket to Ride World Snowboard Tour). Mit der World Snowboarding Federation (WSF) arbeitet ein weiterer internationaler Dachverband mit Sitz in München seit 2002 zusammen mit der TTR an einer offiziellen Fahrerwertung. Seit den Olympischen Winterspielen 1998 in Nagano/Japan ist Snowboard sogar eine olympische Disziplin.

9.2 Disziplinen und Wettbewerbe im Snowboard

Weltmeisterschafts- und Weltcup-Rennen werden seit Mitte der achtziger Jahre von den Verbänden ISF und vom FIS durchgeführt, über die auch die Qualifikation zu den Olympischen Winterspielen erfolgt. Noch wichtiger für die Sportler ist die Teilnahme an der TTR-World-Snowboard-Tour, die auch als Ausscheidungswettkampf für Olympia-Athleten dient. In den USA, der Schweiz, Japan und Norwegen gibt es weitere hochdotierte und populäre Einzelwettbewerbe. Neben den olympischen Disziplinen Halfpipe und Slalom werden auch Freestyle-Rennen gefahren.

9.3 Technische Daten eines Snowboard

Je nach Snowboard-Typ (Freestyle-, Freeride-, Carving- oder Raceboard) beträgt die Länge zwischen 1 und 1,80 Metern, es sind auch kleinere Boards für Kinder auf dem Markt. Das Trägermaterial besteht aus Verbundwerkstoffen, die Holz, Schaumstoff, Aluminium, Kohlefaser und Fiberglas miteinander kombinieren. An den Seiten des Boards befinden sich Stahlkanten zum Abbremsen und leichteren Kurvenfahren. Um den Snowboard-Schuhen auf dem Brett Halt zu geben, sind auf der Oberseite Platten- und Softbindungen, bzw. Step-In- und Semi-Step-In-Bindungen angebracht.

10. Freestyle-Skiing - fünf Disziplinen in einem Sport

10.1 Allgemeines zum Freestyle-Skiing

Freestyle-Skiing – das sind fünf alpine Skidisziplinen in einem Sport. Beim Freestyle-Skiing fährt der Skifahrer über abgesteckte Buckelpisten, beweist seine fahrerischen Fähigkeiten in Rennen gegen andere Freestyle-Skier und springt Figuren durch Sprungschanzen und in der Halfpipe. In allen dieser Disziplinen benutzt der Fahrer Alpinski. Seit 1980 wird die Sportart anerkannt und seit Mitte der 90'er werden auch Meisterschaften im Freestyle-Skiing veranstaltet. Wem der Begriff nichts sagt – im Deutschen ist das Skiing auch unter dem Begriff „Trickskifahren“ bekannt geworden, heutzutage aber nicht mehr im alltäglichen Gebrauch zu finden.

10.2 Geschichtles zum Freestyle-Skiing

Als Schöpfer der heutigen Art des Freestyle-Skiing wird der norwegische Olympiasieger von 1952, Stein Eriksen tituiert. Seit den 1960ern entwickelten sich diverse Ausprägungen. Erste Wettkämpfe entstanden in den USA, professionelle Veranstaltungen fanden ab 1971 statt. Als eigene Sportart selbst wurde das Freestyle-Skiing 1979 vom internationalen Skiverband „FIS“ anerkannt. Ein Regelwerk wurde erarbeitet, Elemente des Sportes wurden reguliert – schwierige, vor allem aber Elemente mit erhöhtem Verletzungsrisiko wurden entfernt. Die Leistungen der einzelnen Wettstreiter werden durch eine Jury mit Punkten bewertet, sofern sie ihren Gewinn nicht in einem eindeutigen Rennen erzielen können. Der Sportler mit der höchsten Endpunktzahl ist der Gewinner. Neben den rennen unterscheidet das Freestyle-Skiing fünf unterschiedliche Disziplinen.

10.3 Disziplinen des Freestyle-Skiings

In der Halfpipe versucht der Sportler durch möglichst spektakuläre und sauber ausgeführte Kunststücke Punkte zu sammeln. Die Punkte werden dementsprechend nach Qualität, ebenso nach Quantität verteilt. Bei der Buckelpiste durchfahren die Sportler eine mit Hügeln versehene Strecke. Mit mindestens zwei Sprüngen werden die Fahrer zu je einem Viertel für die Fahrgeschwindigkeit und Ausführung der Sprünge und zu zwei Vierteln für die genutzte Technik bewertet. Neben dem Einzel fahren im Dual-Mogul zwei Sportler gegeneinander. Der Bewertung wird hier zusätzlich die Platzierung eingerechnet.

Beim Springen, dem englischen „Aerials“ fährt der Sportler auf eine fast senkrechte mit Absprungsfläche zu, mittels der er eine Kombination aus möglichst vielen Kunststücken ausführen muss. Jeder Sprung selbst hat dabei einen vorher definierten Schwierigkeitsgrad. Die Gesamtpunktzahl ergibt sich in der Folge aus der „Multiplikation * Schwierigkeitspunkte“ – beide Sprünge werden summiert. Im größten System des Freestyle-Skiing, dem sogenannten Ski-Cross treten bis zu sechs Fahrer im Knockout-System gegeneinander an. In steilen Kurven, Buckeln und diversen anderen Teilen, qualifizieren sich lediglich die beiden ersten Fahrer für die nächste Runde.

Fazit Freestyle-Skiing mag auf den ersten Blick grob und sehr gefährlich aussehen – es besticht aber durch die vielen Einzelelemente. Hier kann der Sportler seiner Kreativität freien Lauf lassen. Individualisten und Rennsportler können hier gleichermaßen punkten.

II. Sommersportarten

Sommersportarten sind üblicher Weise sportliche Disziplinen, deren Ausübung an bestimmte Witterungsbedingungen gebunden sind, welche in der Regel nur in den Sommermonaten gegeben sind. Eine Ausübung von Sommersportarten innerhalb der Wintermonate ist natürlich prinzipiell auch oftmals möglich, wird jedoch aufgrund der Unannehmlichkeiten durch die feuchte oder kalte Witterung gewöhnlich zu Trainingszwecken in Innenräume wie zum Beispiel Turnhallen verlegt.

Zu den bekanntesten Sommersportarten zählen zum Beispiel Beachvolleyball, Segeln und Surfen, das Rafting, und Golf.

Beachvolleyball, ist Volleyball am Strand, angelehnt an die herkömmlichen Prinzipien des klassischen Volleyballspiels mit etwas

anderen Spielbedingungen als beim Hallenvolleyball. Hier spielen zwei Teams à 2 Spieler in gegenüberliegenden Feldern getrennt von einem Netz. Ziel des Spiels ist es, den Ball mittels Körpereinsatz daran zu hindern im eigenen Feld aufzuschlagen.

Segeln und Surfen zählen zu den bekanntesten Sommersportarten. Ziel des Segelns ist es, das Segelboot unter gegebenen Witterungsverhältnissen und Naturgewalten gezielt zu steuern. Während Segeln sowohl als Ein-Mann oder Teamsport mit oder ohne Wettkampfcharakter betrieben werden kann, ist das Surfen ein Ein-Mann-Sport. Surfen mit oder ohne Segel zählt als Funsport. Beide Sportarten können jedoch auch Wettkampfcharakter zeigen. Über die Sommermonate hinweg finden unzählige kleine und große Regattafahrten und Wettkämpfe auf Seen und am Meer statt. Bekannt sind vor allen Segel Regatten wie der America's Cup oder auch die Kieler Woche. Als leidenschaftlicher und bekannter deutscher Segler steht der hamburger Tim Kröger.

Moderne Wassersportarten wie das Rafting sind beliebte Funsportarten. Rafting meint das gemeinsame Flußabfahren mehrerer Personen in einem Schlauchboot. Rafting im Wildwasser kann je nach Route, Schnellströmen und Hindernissen auf der Strecke in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden und zählt zu den nicht ganz ungefährlichen Sommersportarten. Ungeschult und ohne erfahrenen Bootsführer ist Rafting nicht zu empfehlen.

Das Golfspiel verfolgt den Zweck einen Ball mit so wenig Schlägen wie möglich in ein vorgegebens Loch zu spielen. Die Summe aller benötigten Schläge nach Absolvierung der gesamten Golfbahn (meist 18 Felder) bestimmen den sogenannten Score. Das Golfspiel besticht neben dem sportlichen Charakter vor allem mit Naturverbundenheit und Ruhe. Die spieltechnische und vor allem optische Gestaltung der Plätze nimmt einen wesentlichen Stellenwert innerhalb der Golfspielgemeinde ein.

1. Fünfkampf

Die Sportart Fünfkampf ist eine Vielseitige Sportart, die sich in fünf verschiedene Einzeldisziplinen aufteilt. Diese fünf Disziplinen sind wie folgt unterteilt: Pistolenschießen, Degenfechten, Schwimmen, Springreiten und Crosslauf. Pierre de Coubertin rief diese Sportart ins Leben. Er hatte ein Ziel: Den perfekten und idealen Athleten. Der Fünfkampf sollte dazu beitragen. Bis hin zum zweiten Weltkrieg wurde diese Sportart nur vom

Militär und von der Polizei betrieben. Mittlerweile ist es immer bekannter geworden und immer mehr Sportler betrieben den Fünfkampf.

Allerdings besteht auch ein Unterschied zum Triathlon. Dieser liegt darin, dass die fünf Disziplinen nicht hintereinander durchgeführt werden, sondern mit mindestens einer Stunde Verzögerung. Aber es ist auch eine schwierige Sportart, da dieser Sport unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt ist. Je nach Disziplin werden unterschiedliche Muskelgruppen aktiviert, die verschiedene Anforderungen an den Sportler stellen. In den verschiedenen Disziplinen sind folgende Leistungen vom Sportler gefragt: Laufen/ Schwimmen Schnelligkeit, Ausdauer Reiten/ Schießen/ Fechten Konzentration, geistige Ruhe, Technik Für diese verschiedenen Disziplinen ist der Sportler verpflichtet ein sehr hartes Training auf sich zu nehmen, welches er mehrmals die Woche absolvieren muss. Dazu gehört jede Menge Disziplin.

Des Weiteren gibt es auch Regeln zu den verschiedenen Disziplinen. Unter anderem ist es beim Pistolenschießen wichtig, dass mit einer 4,5 mm Pistole geschossen wird. Stehend soll auf ein 10 Meter entferntes Objekt, meist eine Schießscheibe, geschossen werden. Beim Degenfechten hingegen gilt: Jeder gegen Jeden. 200 m Schwimmen ist ebenfalls Pflicht. Dazu gehört aber auch das Freistilschwimmen. Hierbei muss die beste Zeit erreicht werden, die möglich ist. Der schnellste gewinnt demnach. Die Disziplin Springreiten zeigt ebenfalls eine Regel. Hier muss ein 350 bis 400 Meter langer Parcours mit 15 Hindernissen durchlaufen werden. Die Pferde werden vom Veranstalter gestellt. Das heißt, dass sie ausgelost werden. In der letzten Disziplin, dem Querfeldeinlauf, wird ein 3000 Meter Crosslauf gefordert. Dies ist die letzte Disziplin. Diese Disziplin wird in allen Altersgruppen gegeben. In kleineren jüngeren Gruppen werden jeweils 100 m abgezogen da die jüngeren Schwimmer noch nicht so über die Ausdauer verfügen.

Fechten

1.1 Historie

Der Fechtsport findet seine Ursprünge bereits in der Antike und im alten Afrika. Durch seine frühe Entstehung zählt es neben Boxen und Ringen zu den ersten zwischenmenschlich ausgetragenen Wettkampfsarten des Kampfsports. Mit der Zeit wurde das mittelalterliche, massive Schwert wurde in der Renaissance nicht mehr von stark gerüsteten Rittern

verwendet und daher in seiner Beschaffenheit leichter und damit handlicher. Auf diese Weise entwickelten sich Florett, Degen und Säbel.

Besonders durch die Praktizierung von Duellen zur Verteidigung der eigenen Ehre und des eigenen Ansehens, welche gegen Ende des 16. und bis zur Mitte des 17. Jahrhunderts zu einer Modeerscheinung in Frankreich wurden, gewann das Fechten als stilvolles und effektives Kampfmittel enorm an Bedeutung. Darauf ist auch die bis heute angewendete Wettkampfsprache – das Französische – zurückzuführen. Populäre Fechtmeister der Geschichte sind unter anderen Johannes Lichtenauer und Hans Thalhofer.

2. Fechtwaffen

Im modernen Fechtsport finden drei unterschiedliche Waffen Verwendung: das Florett, der Degen sowie der leichte Säbel. Während Florett und Degen als reine „Stoßwaffen“ zum Einsatz kommen, handelt es sich beim Säbel um eine „Hieb- bzw. Stichwaffe“. Der Begriff Florett kommt aus dem Französischen (fleur-Blume) und bezeichnet eine dünne, rechteckig geformte Klinge mit einem auf dem Spitzende der Waffe aufgebrachten Spitzenschutz und einem Handschutz – der sogenannten Glocke – mit einem durchschnittlichen Durchmesser von zwischen 9,5 und 12 Zentimetern. Als Treffer des Florettkampfes werden der gesamte Oberkörper inklusive des Schrittes angesehen. Der Degen, die ursprünglich angewendete Duellwaffe, besitzt im Unterschied zu dem etwa 500 g leichteren Florett eine Glocke von etwa 13,5 Zentimetern Durchmesser. Die Trefferfläche im Degenfechten umfasst die gesamte Körperoberfläche des Gegners. Der Säbel hingegen besteht aus einer flachen und biegsamen Klinge. Als Treffer werden Kontakte des gegnerischen Oberkörpers bis zur Taille gewertet. Im Gegensatz zu beiden oben genannten Fechtwaffen ergeben beim Säbelkampf nicht nur Stiche sondern auch Hiebe die abschließende Punktwertung.

2.1 Zum Ablauf des Wettkampfes

Ein Fechtwettkampf wird auf einer sogenannten Planche – der 14 m langen und 1,50 m breiten Fechtbahn – ausgetragen. Diese ist mit einer Mittellinie, zwei Startlinien und zwei Grenzlinien versehen. Die Kämpfer müssen spezielle Schutzkleidung tragen, welche außerdem mit Elektro-Sensoren ausgestattet ist, um eine elektrische Trefferanzeige mit den erzielten Punkten speisen zu können. Die Fechter bedienen sich im Kampf

spezifischer Bein- oder Klingenaktionen. Ein einzelnes Gefecht besteht aus drei Minuten Kampfzeit, in Direktausscheidungen aus maximal drei mal drei Minuten.

3. Gewichtheben

Gewichtheben ist eine Sportart, die zu den schwerathletischen gezählt wird, und bei der ein Gewicht vom Boden zur Hochstrecke gebracht werden soll. Neben der Technik sind auch Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Koordination erforderlich. In Wettkämpfen wird Gewichtheben nur mit der Scheibenhantel in den Disziplinen Stoßen und Reißen beidarmig ausgeführt. Beim Stoßen wird die Hanteln zunächst auf Brusthöhe gehoben, umgesetzt und dann nach einer kurzen Pause bis über den Kopf gebracht. Im Gegensatz dazu wird die Hantel beim Reißen in einem Zug vom Boden bis über den Kopf gebracht. In beiden Disziplinen muss das Gewicht zwei Sekunden lang sicher gehalten werden.

Der Gewichtheber hat für das Heben eines Gewichts jeweils drei Versuche. Um Chancengleichheit zu gewähren, werden die Gewichtheber nach ihrem Körpergewicht in Gewichtsklassen eingeteilt. Beim Gewichtheben werden die Gewichtheber in zehn Gewichtsklassen eingeteilt: Fliegen (bis 45 kg), Bantam (bis 59 kg), Feder (bis 64 kg), Leicht (bis 70 kg), Mittel (bis 76 kg), Leichtschwer (bis 83 kg), Mittelschwer (bis 91 kg), 1. Schwer (bis 99 kg), 2. Schwer (bis 107 kg) und Superschwer (ab 108 kg). Einer der bekanntesten Gewichtsheber ist Halil Mutlu, ein türkischer Gewichtsheber, der 20 Weltrekorde erzielte, unter anderem 5 Weltmeisterschaften und neun Europameisterschaften, sowie dreimal Gold in Atlanta (1996), in Sydney (2000) und in Athen (2004).

Neben dem türkischen Gewichtsheber Naim Süleymanoğlu und den griechischen Gewichtshebern Pyrros Dimas und Akakios Kakiaswilis ist er der einzige Gewichtsheber, der dreimal hintereinander Gold holte. Naim Süleymanoğlu holte dreimal Gold im Federgewicht 1988 in Seoul, 1992 in Barcelona und 1996 in Atlanta, wurde zusätzlich einundzwanzigmal Weltmeister, ist jüngster Weltmeister aller Zeiten im Gewichtheben und war der erste Gewichtsheber, der das dreifache seines eigenen Körpergewichts hob. Bekannte deutsche Gewichtsheber sind Marc Huster, der 1996 und 2000 im Leichtschwergewicht Gold holte, sowie Ronny Weller, der 1992 im zweiten Schwergewicht und 1996 und 2000 im Superschwergewicht Gold holte, und Matthias Steiner, der 2008 in Peking

im Superschwergewicht Gold holte. Gewichtheberverbände sind die IWF (International Weightlifting Federation), gegründet 1905 mit Sitz in Budapest, sowie fünf kontinentale Verbände, die insgesamt 184 nationale Verbände organisieren, zu denen auch der BDVG (Bundesverband Deutscher Gewichtheber) gehört.

4. Reitsport

4.1 Reitsport - eine Kombination von Sport, Mensch und Reitpferd

Im englischen Stil oder beim Westernreiten - das Reiten ist nicht nur für Teenager eine gute Möglichkeit für den Ausgleich. Egal, ob man selbst ein Pferd besitzt oder eine Reitbeteiligung hat, gerade Frauen genießen oft den Umgang mit den Pferden in Kombination mit der sportlichen Betätigung. Speziell die Tatsache, dass sich dieser Sport an der frischen Luft und die Beziehung zu einem wunderschönen Fluchttier in einem vereinbaren lassen, macht diese Sportart so beliebt. Auf Turnieren beim Springreiten, Dressurwettkämpfen oder bei diversen Westernreitdisziplinen dominieren jedoch erfolgreiche Männer wie Ludger Beerbaum, Klaus Balkenhol oder Vern Sapergia die Szene. Egal, um welchen Stil es sich handelt: es zählt der sportliche Kampfgeist. Zum englischen Reitstil zählen das Springreiten und das Dressurreiten.

Beim Springreiten kommt es darauf an, mit dem Pferd möglichst fehlerfrei die Springhindernisse in einer vorgegebenen Zeit zu meistern. Das Distanzreiten bezieht sich auf das Reiten von langen Strecken, die hauptsächlich im Trab und Galopp zurückgelegt werden. Beim Dressurreiten präsentiert der Reiter mit seinem Pferd die Lektionen der klassischen Dressur in möglichst perfekter Harmonie und mit feinsten Hilfen in den verschiedenen Klassen. Eine andere Möglichkeit Reitsport mit Bewegung und Pferd zu verbinden ist das Voltigieren. Beim Voltigieren werden Turn- und Gymnastikübungen auf dem Pferd ausgeführt. Speziell bei jüngeren Personen hat dieser Reitsport einen positiven Einfluss auf die Ausbildung der Motorik. Gleichzeitig lernt der junge Voltigierer den Umgang mit dem Pferd, ebenso das tägliche Putzen und Versorgen des Pferdes. Beim Formationsreiten reiten mehrere Reiter verschiedene Figuren in koordinierter Reihenfolge, manchmal auch zu einer bestimmten Musik. Das Quadrillreiten ist eine Spezialform des Formationsreitens. Für hohe Wetten sind Pferderennen sehr beliebt. Der Jockey versucht sein Pferd im Galopp oder im Trab über eine gewisse Distanz in Bestzeit und schneller als seine Konkurrenz durch das Ziel zu treiben. Polo ist eine weitere Variante des Reitsports. Bei dieser Sportart zu

Pferd versuchen die Spieler mittels des sogenannten Stick, einer Art Hockeyschläger, einen Ball vom Pferd aus ins gegnerische Tor zu schießen.

5. Rudersport

Es handelt sich hier um eine Sportart mit einem Wasserfahrzeug wo man die Kraft des Menschen benötigt um weiter zu kommen mittels einem Skulls und einem Riemen. Bei dem Riemenruderer hält derjenige der den Rudersport macht sein Ruder mit beiden Händen fest und bei dem Skullen hält er an jeder Hand einem Ruder. Die Rudersport Art gab es auch schon damals es hieß das Rudern bezeichnet alle Fortbewegungen auf dem Wasser, erst die Engländer machten dieses dann 1975 zu Sport. Dann schrieb Thomas Dogget denn ersten Ruderwettkampf. Der Rudersport ist heute ein Kraftausdauer Sportart wo von einer Person bis acht Personen mit im Wasserfahrzeug sitzen können.

Bei den Rudersportbooten unterscheidet man zwischen Gigs (A, B, C, D) sie sind unterschiedlich in der Bauweise und der dazu unterschiedlichen Gewicht und der Breite. Häufig gib es Bootsklassen in Einer, Doppelzweier, Zweier ohne Steuermann, Zweier mit Steuermann, Doppelvierer, Doppelvierer ohne Steuermann, Doppelvierer mit Steuermann und den Achter. Im Ruderboot sind alle Plätze im Boot durch nummeriert und der Bugmann sitzt immer auf Platz eins, der Schlagmann auf der höchsten Nummer im Boot, aber auch die anderen Männer auf Ihren Plätzen haben alle Ihre Aufgaben. Der Schlagmann gibt die Schlagfrequenz vor wie die Skulls oder Riemen ins Wasser gesetzt werden, aber der Bugmann der Vorne sitzt achtet dann auf die anderen Boote wie die voran kommen, das die sie bei einem Wettkampf nicht einholen. Bei Rennen oder Wettkämpfen gibt es in den Booten meist immer einen Steuermann der keinen Skull oder Riemen in der Hand hat der sitzt oder steht im Bug und verteilt somit das Gewicht so etwas im Boot. Der Weltmeister im Rudern ist Stephan Krüger er hat ab 2005 in jeweils einer Meisterschaft einen Erfolg erhalten.

2009 gewann er dann die Weltmeisterschaft. Es gibt aber auch sehr viele andere die die Meisterschaften im Rudern mit machen, zum Beispiel Agostino Abbagne, Roland Baar, Veronica Cochelea, Andreas Decker und noch viele andere mehr. Rudersport ist aber auch eine Indoorsportart für zu Hause, wo man dann seine Fitnessübungen auf ein Rudergerät ausübt, ideal

zum Abnehmen und vieles mehr, gezielt werden auf dem rudergerät mehrere Muskelgruppen trainiert.

6. Schwimmen

– die vielseitigste Art sich im Wasser zu bewegen Wer kennt es nicht? Es ist Sommer und sehr heiß. Die beste Art solche Tage zu verbringen ist im Freibad oder an Baggerseen. Wasser als Abkühlung, aber gleichzeitig auch als Element des Leistungssports. Bei diesem Sport wird von den Teilnehmern erwartet eine vorgegebene Strecke in einem bestimmten Stil zu bewältigen und das in kürzester Zeit. Am sinnvollsten ist es im Babyalter schon die Scheu vor dem Wasser zu überwinden. Denn dann ist gewährleistet, dass diese Kinder auch später einmal schwimmen können und vielleicht sogar zur Sportelite dazugehören. Schwimmen wird aber auch von Ärzten empfohlen. Hier sprechen wir von der Wassergymnastik, oder Aqua – Walking.

Gerade für Menschen mit Rücken-, Gelenk- oder Gewichtsproblemen ist der Aufenthalt im Wasser entspannend. Schwimmsport integriert viele verschiedene Stile. Da haben wir das normal Übliche Brustschwimmen, das Kraulschwimmen, den Freistil, Delphin und Rücken um nur ein Paar der Stilrichtungen zu nennen. Beim schwimmen trägt man üblicherweise eine Badehose, oder einen Badeanzug. Leistungssportler haben speziell gefertigte Schwimmanzüge, die meist den ganzen Körper bedecken um ein möglichst schnelles vorankommen zu gewährleisten. Der Schwimmsport unterteilt sich noch in spezielle Disziplinen. Da gibt es das normale Bahnen schwimmen. Hier müssen die Teilnehmer verschieden lange Strecken bewältigen in „Bestzeit“. Das geht von 50 Meter bis hin zu 1500 Metern in Ausnahmefällen.

Diese Distanz schwimmen allerdings zwei Sportler auf einer Bahn. Eine weitere Art ist das Staffelschwimmen. In einer solchen Staffel befinden sich 4 Schwimmer, die eine bestimmte Strecke nacheinander schwimmen müssen. Sehr bekannt ist selbst verständlich auch das Turmspringen. Ziel ist es von 1, 3 oder 10 Meterntürmen zu springen und dabei verschiedenste Figuren darzubieten. Diese Sportart wird meist in Einzelwettkämpfen ausgetragen. Es gibt aber auch Synchron – Turmspringen, also mit einem Partner zusammen. Der Schwimmsport ist also sehr Vielfältig, was seine Möglichkeiten betrifft. Auch Wasserball erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Durch die bekannten Schwimmwettbewerbe kann man sein Können auch immer untereinander

messen und unter Beweis stellen. Bekannte Größen aus solchen Wettkämpfen sind natürlich, Franziska van Almsick, Michael Groß, Britta Steffen oder Micheal Phelps um nur einige wenige zu nennen. Schwimmen ist also Spaß und Fitness in einem.

7. Triathlon

Ein Triathlon ist ein Mehrkampf, der aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen besteht. Die Reihenfolge der Disziplinen muss während dem Triathlon eingehalten werden. Für die Triathleten kann es beim Wechsel der unterschiedlichen Disziplinen zu Problemen kommen, da bei den jeweiligen Sportarten verschiedene Muskel beansprucht werden.

Im Triathlon gibt es verschiedene Distanzen; vom sogenannten „Jedermann-Triathlon“ bis hin zur Langdistanz. So können die einzelnen Disziplinen variieren – beim Schwimmen von 0,5 km bis 3,86 km, beim Radfahren zwischen 20 km und 180 km und beim Laufen von 5 km bis 42,2 km. Die mittlerweile bedeutendste Distanz ist die Kurzdistanz. Hier betragen die Distanzen beim Schwimmen 1,5 km, beim Radfahren 40 km und beim Laufen 10 km. Materialien, die während des Triathlons eingesetzt werden sind beim Schwimmen ein Neoprenanzug, beim Radfahren natürlich ein Helm und ein aerodynamisches Fahrrad und beim Laufen eventuell spezielle Schuhe wie beispielsweise Radschuhe.

Während des Triathlons ist die Einnahme von Flüssigkeit sehr wichtig, denn bereits ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent vom Körpergewicht des Triathleten mindert die Ausdauerleistung erheblich. Ebenso ist für den Triathleten eine gesunde und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Besonders für unerfahrene Triathleten und Anfänger ist eine Teilnahme am Triathlon eine große gesundheitliche Gefährdung, denn es kann zum Herzstillstand kommen. Eine Studie zeigte, dass das Risiko beim Triathlon bei Anfängern sogar doppelt so hoch ist wie bei einem Marathon.

Die berühmtesten deutschen Triathleten sind Dirk Aschmoneit, Thomas Hellriegel, Wolfgang Dittrich, Faris Al-Sultan, Normann Stadler, Stephan Vuckovic, Daniel Unger, Jan Frodeno, Marcel Heinig.

Größtenteils gehen Männer beim Triathlon als Sieger hervor, aber auch Frauen - zum Beispiel die US-amerikanische Paula Newby-Fraser, die englische Chrissie Wellington, die österreichische Kate Allen und die

Schweizerin Natascha Badmann - sind sehr erfolgreich und gewinnen zahlreiche Mehrkämpfe.

Es gibt auch einen Wintertriathlon, beim dem allerdings das Schwimmen durch Skilanglauf ersetzt wird. Ebenso dürfen nur Mountainbikes mit mindestens 40 mm breiten Reifen eingesetzt werden. Beim Training gibt es viele wichtige Übungen, die zur Stabilisation beitragen; zum Beispiel Hüftheber, Sit-ups, seitliche Rumpfstützen und -beuger, Trockenschwimmen, Rückenstrecker anhand eines Gymnastikballs, Power-Liegestützen und -Pendel. Auch Krafttraining ist für die Triathleten sehr wichtig. Hier sind die effektivsten Fitnessgeräte Hüftadduktoren, Kniestrecker, Beinpressen, Butterfly, Schulterabduktoren, Dips, Biceps-Curls, der Lat-Zug und Rudermaschinen.

8. Surfen

Die Ursprünge des Surfens liegen in Polynesien. Dort wurden Höhlenmalereien mit Surfmotiven entdeckt, die ins 12. Jahrhundert zurückreichen. Die Polynesier hatten hervorragende Seefahrerkenntnisse und besiedelten nahezu alle Inseln im Südseeraum, unter anderem auch die Inselgruppe Hawaii. Dort erlebte das Surfen auch seine erste Blüte. Geschah dies anfangs noch ohne Hilfsmittel, die Wellen wurden also nur mit dem eigenen Körper abgeglitten, bediente man sich alsbald technischer Unterstützungen wie Brettern, Rindenstücken oder Strohbindel. Das Surfen wurde zum festen Bestandteil der Südseekultur sowohl in freizeitlicher als auch in ritueller Hinsicht. Quer durch alle Bevölkerungsschichten wurde gesurft (bisher zu den Königen).

Mit der Entdeckung des Archipels durch die Europäer (James Cook entdeckte 1778 Hawaii) und der damit verbundenen Kolonialisierung und Zwangsmissionierung änderte sich dies zum Leidwesen der Bewohner. Die gesamte Kultur mitsamt ihren Bräuchen wurde fortan unterdrückt, die europäische Kirchenmoral als Leitbild vorgegeben. Damit verschwand auch zunächst das Surfen, da es als unnütz schlichtweg untersagt wurde. Dem Einheimischen Duke Kahanamoku ist es zu verdanken, dass die Sportart zu Beginn des letzten Jahrhunderts erfolgreich wiederbelebt wurde und einen bis heute ungebrochenen Zulauf hat. Als herausragender Surfer und Olympiasieger im Schwimmen bereiste er nahezu den gesamten Globus und führte sein Können auf dem Brett vor. Vor allem in Kalifornien, Australien und Neuseeland fanden sich viele begeisterte Surfanhänger.

Experimentierten die Surfer anfangs noch mit relativ großen und schweren Brettern aus Hartholz, war Balsaholz als Material schon eine kleine Revolution. Die Surfbretter waren leichter, gut in Form zu bringen und es gelangen ganz neue Fahrmanöver. Nachteilig erwies sich jedoch die geringe Haltbarkeit. Ein regelrechter Quantensprung war daher das Aufkommen moderner Faserverbundwerkstoffe wie GFK (glasfaserverstärkter Kunststoff) und Polyesterharzen. Von da an waren der Formenvielfalt und Größe keine Grenze mehr gesetzt. Die Kerne der Bretter bestehen teilweise immer noch aus Balsaholz, werden aber zunehmend von Styropor abgelöst. Die moderne Szene gliedert sich in zwei Lager.

Auf der einen Seite stehen die "traditionellen" Surfer, bei denen das Erlebnis und die Naturgewalten im Vordergrund stehen. Demgegenüber stehen die sich im Zuge ständig zunehmender Kommerzialisierung herausgebildeten Profis und Wettkampfsurfer. Diese ziehen in einem "Surfzirkus" um die ganze Welt und messen sich bei den jeweiligen Surfcontests. Aus dem Surfen haben sich viele heute bekannte Trendsportarten entwickelt wie das Windsurfen, Wakeboarden oder Kitesurfen.

9. Angeln und Fischen

Das Angeln wurde vor vielen Tausend Jahren erfunden um sich in damaligen Zeiten mit Nahrung zu versorgen. Im Laufe der Zeit wurde das Angeln immer mehr zum Sport und weniger ueberlebenswichtig. Heute gibt es viele verschiedene Angelsportvereine, in denen man das wunderbare Hobby Angeln betreiben kann. Es gibt viele verschiedene Angelarten. Die bekanntesten Angelarten sind das Spinnfischen, das Grundangeln, das Posenangeln und das Fliegenfischen. Nicht ganz so populaere aber auch beliebte Angelarten sind das Feederangeln, das Stippfischen und das Eisangeln.

10. Badminton

Badminton ist eine abgewandelte Form des Federballs. Beim Badminton spielen mindestens 2 Personen gegeneinander. Gespielt wird mit Schlägern die kleiner und dünner als Tennisschläger sind. Der Ball gleicht einem Federball. Dieser wird wie beim Tennis über ein Netz geschlagen, das aber beim Badminton höher hängt als beim Tennis.

11. Baseball

Baseball kommt wie der Basketball aus Amerika und ist auch nirgendwo so populaer wie dort. In den anderen Laendern der Welt ist das Baseball kaum bekannt aber in Amerika ein Nationalsport, wie in Deutschland der Fußball. In Deutschland kennt man das Spiel Brennball welches ein stark vereinfachte Form des Baseball ist.

12. Basketball

Basketball ist eine Ballsportart, die aus den U.S.A. kommt. Dort ist dieser Sport auf den Straßen entstanden und entwickelte sich in den folgenden Jahren zu einer Trendsportart die heutzutage ganz Amerika begeistert, wie in Deutschland der Fußball. Aber nicht nur in Amerika ist der Basketball beliebt auch in anderen Ländern ist dieser Sport mittlerweile fest integriert und erfreut sich einer hohen Beliebtheit.

13. Bergsteigen

Bergsteigen ist ein Hobby bzw. ein Sport der in den Gegenden auf der Weltkarte betrieben wird, wo es Berge gibt wie der Name schon sagt. Das Bergsteigen kann von der einfachen und gemütlichen Wanderung bis hin zur Gipfelbesteigung eines Berges führen. Je nach dem wie man es möchte und wie es die körperliche Verfassung zulässt.

14. Billard

Billard spielt man mit Kugeln die aus hochwertigem Phenolharz oder Aramith bestehen und einem Queue, mit dem man die weisse Kugel anstoeßt. Gespielt wird Billard auf einem mit Stofftuch überzogenen Tisch. Billard ist allgemein als Freizeitsport sehr bekannt und beliebt und wird sogar in Profiligen gespielt. Gerade bei den Freizeitspielern ist das Billard beliebt und wird oft am Wochenende in den Kneipen gespielt, weshalb dieser Sport aufgrund einiger Filme auch noch leicht in Verruf steht.

15. Bowling

Bowling ist vom Prinzip her wie das Kegeln. Beim Bowling sind jedoch die Kugeln anders aufgebaut. Die Bowlingkugeln sind größer und haben 3 Löcher in die die Finger der Wurfhand gesteckt werden. Man befördert die Kugel mit einem leichten Drall auf die Bahn und versucht mit jedem Wurf möglichst viele der 9 Kegel umzuwerfen. Auch das Spielsystem unterscheidet sich vom Kegeln. Beim Kegeln hat man immer nur einen Versuch die Kegel umzuwerfen. Beim Bowling kann man 2 mal werfen. Wer einmal einen Urlaub in den USA macht, sollte dort unbedingt mal eine Bowlingbahn besuchen.

16. Leichtathletik

Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Disziplinen aus dem Lauf-, Sprung- und Wurf Bereich. Sie sind das Gegenteil zu den Sportarten die zur Schwerathletik gehören (Gewichtheben, Ringen usw.). Die Leichtathletik wird vom einfachen Hobby bis hin zum sehr beliebten Profisport ausgeübt. Es gibt sogar Weltmeisterschaften, die von Millionen von Menschen verfolgt werden.

17. Motorsport

Zum Motor Sport gehören alle Sportarten die sich mit dem schnellen Fahren angetriebener Untersätze, bzw. Fahrzeuge befassen. Autorennen, Motorradrennen, Formel 1, Motorcross usw. Motorsport ist kein günstiges Hobby aber dennoch bei vielen Leuten bekannt und beliebt. Das bekannteste Beispiel für den Motorsport ist die Formel 1.

18. Tennis

Wer kennt Tennis nicht. Die US Open, die Australien Open sind sehr bekannte Turniere. Tennis wird entweder im Doppel gespielt oder Einzel. Herren und Damen spielen beim Tennis grundsätzlich in verschiedenen Klassen. Jedoch nicht immer. Es gibt eine Mixed Klasse. Wo im Doppel Mann und Frau zusammen spielen. Man benötigt für den Tennissport einen Tennisschläger, Tennisbälle und auch Tennisschuhe. Auch der Golfsport, wofür man ebenfalls einen Golfschläger, Golfbälle und auch einen Golfrolley braucht ist sehr beliebt.

19. Fussball

Beim Fußball spielen zwei Mannschaften mit je elf Spielern gegeneinander. Diese bestehen jeweils aus einem Torwart und zehn Feldspielern. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu schießen oder zu köpfen. Alle Spieler dürfen den Ball nur mit den Füßen berühren, bis auf den Torwart und ein Feldspieler beim Einwurf, wenn der Ball aus dem Feld gerollt oder geflogen ist. Heute zu Tage ist Fussball einer der beliebtesten Sportarten überhaupt. Es gibt nur noch wenige Kinder die nicht Ihre ersten Sport Erfahrungen auf dem Fußballfeld machen. Der Weltfussballverband ist die FIFA. Laut Angaben des Verbandes spielten im Jahre 2001 über 240 Millionen Menschen Fußball. Mitgezählt wurden aber nur die Menschen die im Verein spielen. Die Hobbykicker sind also noch nicht mal inbegriffen. Der Fussball wird in den nächsten Jahren wohl kaum an Beliebtheit verlieren und immer eine der bekanntesten und beliebtesten Ballsportarten bleiben. Schon alleine aus

dem Grund, dass es jeder spielen kann, auch ohne großen finanziellen Aufwand. Man benötigt einfach nur einen Ball und schon kann losgekickt werden.

20. Gleitschirmspringen Fallschirmspringen

Das Gleitschirmspringen oder auch das Fallschirmspringen gehören zu den Sportarten mit dem höchsten Risiko und erfordern eine Menge Mut. Man lässt sich aus einer bestimmten Höhe, meist aus einem Hubschrauber in die Tiefe fallen. Während des Fallens öffnet der Fallschirm Springer den Fallschirm und gleitet ab da an langsam auf die Erde zurück. Trotz den extremen Gefahren ist das Fallschirmspringen und auch das Gleitschirmspringen sehr beliebt und weit verbreitet.

Mit Fallschirmsport airrich können Sie jetzt eine der attraktivsten Sportarten unserer Zeit, das Fallschirmspringen, auf die denkbar einfachste Art erleben. Mit einem professionellen Fallschirmsprunglehrer hauteng im Tandem verbunden, verlassen Sie das Flugzeug und verwirklichen sich Ihren Traum vom Freien Fall, schweben am großen Flächenfallschirm zwischen Himmel und Erde und erleben eine sanfte Landung immer noch ganz eng mit Ihrem Tandemmaster verbunden. Sie erfahren alles, was Fallschirmspringen zum persönlichen Erlebnis macht. Ein Tandemsprung ist der ideale Einstieg fürs Fallschirmspringen.

Aber Vorsicht !

Es könnte zur Sucht führen und ehe Sie sich versehen, haben Sie Ihren Einstieg in eine faszinierende Sportart bereits hinter sich.

Auf dieser Seite finden Sie Infos übers Fallschirmspringen und Tandemfallschirmspringen. Darstellung der verschiedenen Fallschirmsport - Disziplinen mit Fotos. Geschichte und Entwicklung des Fallschirmsports bis zum heutigen Tage. Ausführliche Informationen über die verschiedenen Ausbildungsformen - wie werde ich Fallschirmspringer. Darstellung der aktuellen Fallschirmsportausrüstung für`s Solo- und Tandem - Fallschirmspringen mit Fotos. Verkauf von Tandemsprung - Gutscheinen. Übersicht der verschiedenen Sprungplätze mit Anfahrtsbeschreibungen. Eine Bildergalerie mit vielen Fotos rund um`s Fallschirmspringen.

THEMEN ZUM FREIEN SPRECHEN

Meine Heimatstadt

Ich lebe in der Stadt Gomel. Meine Heimatstadt ist die zweitgrößte Stadt in Belorußland. Die Stadt liegt an dem malerischen Ufer des Flusses Sosh. Gomel ist eine uralte Stadt. In den alten Chroniken wurde Gomel zum ersten Mal 1142 erwähnt.

Am Ufer des Flusses Sosh liegt ein alter schöner und großer Park. In diesem Park steht ein schöner Palast, der 1785 gebaut wurde. Der Autor des Entwurfes war der bekannte Architekt Starow. Früher gehörte dieser Palast dem Grafen Rumjanzew, später dem Fürsten Paskewitsch. Jetzt sind hier 2 Museen und ein Palast für Kinder. Im Park wachsen hunderte Arten von Bäumen, viele von ihnen sind seltene, hier gibt es auch einen Wintergarten, der am Ende des 19. Jahrhunderts angelegt wurde.

Gomel ist ein wichtiges Industrie-, Verkehrs- und Kulturzentrum belorußlands. Hier gibt es viele Industriebetriebe: Gomselmasch- Werk, Kirow-Werk, das große Chemiewerk und viele andere. Die Produktion der Stadtbetriebe wird in mehrere Länder geliefert.

Der größte Betrieb unserer Republik ist Gomselmasch. Mehr als 30000 Arbeiter arbeiten hier. Das Werk produziert selbstfahrende Mähdrescher für die Landwirtschaft. Im Kirow-Werk werden programmgesteuerte Werkzeugmaschinen hergestellt, im Chemiewerk – Mineraldünger.

Gomel ist eine schöne, moderne Stadt mit breiten Straßen, Parks, Grünanlagen, modernen Gebäuden und Verkehrsmitteln. Mehrere Wohnhäuser, Museen, Theater, Sportpaläste und ein Zirkus schmücken die Stadt. Gomel wird von Jahr zu Jahr immer schöner.

Meine Universität

Die Geschichte der GOMELER Staatsuniversität beginnt seit 1929, als es beschlossen wurde, in Gomel ein Institut zu eröffnen, das drei Richtungen hatte - sozial-historischen, literatur-linguistischen und physikal- technischen Richtungen. Bis 1933 bildete das Institut die Lehrer im Laufe von zwei Jahren aus. Seit 1933 ist das ein Pädagogisches Institut mit vierjähriger Ausbildung, wo die Mathematik-, Physik-, Chemie- und Heimatkundelehrer ausgebildet wurden. Seit 1939 hat das Institut den Namen des berühmten Fliegers W. Tschkalow. Für die großen Erfolge auf dem Gebiet der Erforschung der belorussischen Kultur wurde der Universität am 29 November 1988 der Name von F. Skorina verliehen. Der erste Rektor der Universität war der Doktor der Physik-mathematischen Wissenschaften, Akademiker W.A. Belyj. Seit 2000 ist der Doktor Physik-mathematischen Wissenschaften, Akademiker M.W. Selkin der Rektor der Universität. An der Universität gibt es 11 Fakultäten, wo etwa 5400 Studenten in 25 Fachrichtungen ausgebildet werden. Über 2500 Studenten werden in 11 Fachrichtungen an der Fernfakultät ausgebildet.

Die Universität hat 5 Gebäude. Die Universität hat gute sportliche Traditionen. Es gibt drei ganz gut eingerichtete Sportsäle. Zur Zeit wird noch ein Sportkomplex gebaut.

Fakultäten: 1. für Mathematik 2. Physik 3. Biologie 4. Philologische Fakultät 5. für die Fremdsprachen 6. Körperkultur 7. für die Geschichte 8. Juristische 9. Geologiefakultät 10. Wirtschaftsfakultät 11. Psychologiefakultät

Hochschulwesen in der BRD

Die 241 Hochschulen in der Bundesrepublik Deutschland sind mit wenigen Ausnahmen staatliche Hochschulen. Es gibt verschiedene Hochschularten: Universitäten, Technische Hochschulen und einige Hochschulen, die auf sonst an Universitäten angebotene Fachrichtungen

spezialisiert sind, pädagogische Hochschulen, Kunsthochschulen und Musikhochschulen, Fachhochschulen und Gesamthochschulen. Die Universitäten und die Technischen Hochschulen bilden traditionell den Kern des Hochschulsystems.

Sie stellen auch heute noch den quantitativ wichtigsten Bereich dar. Als ihre Aufgaben werden meist sehr allgemein Forschung, Lehre und Heranbildung des wissenschaftlichen Nachwuchses genannt; entsprechend haben sie Promotions- und Habilitationsrecht. Ihr Fächerangebot umfaßt die Theologie, die Rechts-, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, die Natur- und Agrarwissenschaften, die Ingenieurwissenschaften und die Medizin. Die großen Universitäten umfassen meist alle Fächerbereiche, in der Regel allerdings nicht die Ingenieurwissenschaften. Die ursprünglich auf Ingenieurwissenschaften und Naturwissenschaften beschränkten technischen Hochschulen sind inzwischen meist um andere Fachrichtungen erweitert worden und haben ebenfalls Universitätscharakter.

Neben den Universitäten bestehen einzelne Hochschulen nur für Humanmedizin, Veterinärmedizin, Verwaltungswissenschaften oder Sportwissenschaften. Die Kirchen unterhalten für die Ausbildung von Theologen zu den Theologischen Fakultäten der staatlichen Universitäten einige Hochschulen oder Fakultäten. In den letzten Jahren sind in Koblenz und Witten-Herdecke kleine private Hochschulen für bestimmte (insbesondere Medizin, Wirtschaftswissenschaften) entstanden.

Die Pädagogischen Hochschulen (oder Erziehungswissenschaftlichen Hochschulen) sind nach 1945 aus den Pädagogischen Akademien und anderen Einrichtungen der Lehrerbildung entwickelt worden. Sie bilden vor allem Lehrer für Grundschulen, Hauptschulen und Sonderschulen aus, teilweise auch Lehrer für Realschulen bzw. Lehrer für die Sekundarstufe I (die Ausbildung der Lehrer für Gymnasien und für berufliche Schulen, teilweise auch der Realschullehrer, findet vor allem an Universitäten und Technischen Hochschulen statt). Das Lehrerstudium wird mit einer Staatsprüfung abgeschlossen. In Verbindung mit ihren Forschungsaufgaben in der Erziehungswissenschaft und in den Fachdidaktiken haben die Pädagogischen Hochschulen zum Teil das Promotionsrecht. In einer Reihe von Ländern sind die Pädagogischen Hochschulen etwa seit 1970 in die Universitäten einbezogen worden, oft in der Form besonderer Pädagogischer Fakultäten oder Fachbereiche. Selbständige Pädagogische Hochschulen bestehen heute nur noch in Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein. Die verschiedenen Studienfächer werden grundsätzlich in der Form von Studiengängen angeboten. Darunter ist eine bestimmte Abfolge von Lehrveranstaltungen und Leistungsnachweisen und/ oder Prüfungen zu

verstehen, die an der vorgesehenen Abschlußprüfung orientiert ist. Im einzelnen sind Inhalte und Aufbau des Studiums in Studienplänen, Studienordnungen und Prüfungsordnungen geregelt. Die Studiengänge sind an einem Vollzeitstudium orientiert. Besondere Angebote für Teilzeitstudien gibt es im wesentlichen nur an der Fernuniversität in Hagen, darüber hinaus vereinzelt an Fachhochschulen. Die Studiengänge führen in der Regel zu einem berufsqualifizierenden Abschluß. Dies kann, je nach dem Studienziel, eine Hochschulprüfung, eine Staatsprüfung oder eine kirchliche Prüfung sein. Hochschulprüfungen sind die Diplomprüfung und die Magisterprüfung. Sie werden von der einzelnen Hochschule geregelt (während Staatsprüfungen von Land oder Bund geregelt sind). Die Diplomprüfung bildet den Abschluß insbesondere in den naturwissenschaftlichen, ingenieurwissenschaftlichen, wirtschaftswissenschaftlichen und sozialwissenschaftlichen .

Unsere Heimat Weißrußland

Wir leben in der Republik Belarus oder Weißrußland. Unsere Republik liegt im östlichen Mitteleuropa. Sie grenzt im Osten und Norden an Rußland, im Süden an die Ukraine, im Nord-Westen an Litauen und Lettland. Ihr westlicher Nachbar ist Polen. . Ihr Territorium beträgt ca. 208 000 Quadratkilometer.

Die Bevölkerung der Republik zählt mehr als 10 Millionen Einwohner. Rund 80 Prozent davon sind Belorussen.

Die Republik Belarus ist ein Tief- und Hügelland. Über ein Drittel ihres Territoriums machen die Wälder aus. Hier gibt es insgesamt 108000 Seen und 3000 große und kleine Flüsse. Der größte See heißt Narotsch. Die bedeutendsten Flüsse sind der Dnepr, die westliche Dwina, der Njoman, die Beresina, der Sosh, der Bug und die Pripjat.

Das Klima der Republik ist mild und feucht .

Die wichtigsten Bodenschätze bilden Kali- und Steinsalz, Erdöl, Torf, Granit, Kalk, Dolomite, Erzeisen. In Belarus entspringen viele Mineralwässer.

Schön und vielseitig ist die Pflanzen- und Tierwelt der Republik.

Die Republik Belarus hat über 30 Hochschulen, viele Theater, große Bibliotheken, schöne Museen und andere Kulturstätten.

Das Territorium der Republik ist in 6 Gebiete unterteilt. Die Republik zählt mehr als 86 Städte und 120 Siedlungen mit Stadtrecht. Zu den größten Städten der Republik gehören Minsk, Gomel, Mogiljow, Brest, Witjebk u.a., die durch ihre Sehenswürdigkeiten und Industrie bekannt

sind. Das Zentrum des kulturellen und wirtschaftlichen Lebens ist Minsk. Hier hat die Regierung und das Parlament ihren Sitz.

Deutschland

Deutschland liegt in Mitteleuropa und grenzt an neun Staaten: an Dänemark, Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Frankreich, Österreich, an die Schweiz, an die Tschechische Republik und an Polen.

Das Staatsgebiet Deutschlands ist 357 000 Quadratkilometer groß. Die Zahl der Einwohner beträgt 81,8 Millionen.

Der höchste Berg ist Zugspitze (2962 m).

Die größten Flüsse Deutschlands sind der Rhein, die Elbe, die Oder und die Donau.

Deutschland ist ein Bundesstaat, der aus 16 Bundesländern besteht: Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Thüringen. Die Hauptstadt des Landes ist Berlin. Die Staatssprache ist Deutsch, die Staatsflagge ist schwarz-rot-gold.

Der Staatsoberhaupt Deutschlands ist der Bundespräsident. Die Machtorgane Deutschlands sind die Bundesversammlung, der Bundestag und der Bundesrat.

Deutschland gehört zu den größten Industrieländern. Die wichtigsten Industriezweige Deutschlands sind: Steinkohlenbergbau, Metallurgie, Maschinenbau, Autobauindustrie, Schiffbau, Luft- und Raumfahrtindustrie, Feinmechanik, elektrotechnische Industrie und Optik.

Minsk

Minsk ist die Hauptstadt der Republik Belarus. Das ist eine der ältesten Städte unseres Landes. Minsk stand an der Kreuzung der Handelswege, die das alte Rußland mit den baltischen Ländern und anderen Staaten verband. Quer über Minsk führte der Wasserweg von den Wärgern zu den Griechen. Günstige geographische Lage bot gute Voraussetzungen für die Entwicklung der Stadt. In Minsk wurden die Waren ausgetauscht.

Es gibt Vermutung, daß die Benennung der Stadt einem kleinen Fluß Menka ihren Namen verdankt. Glaubwürdig ist die Vermutung, daß diese Benennung auf das russische Wort «менять» zurückführt.

Minsk war ein bitteres Los beschieden. Mehrmals wurde die Stadt im Verlauf der Geschichte verwüstet und verbrannt aber jedes Mal wiederaufgebaut.

Vor dem letzten Kriege war Minsk eine blühende Stadt mit 250000 Einwohnern. In schnellem Tempo entwickelten sich die Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur. Seit 1921 ist Minsk eine Universitätsstadt. 1929 wurde die Akademie der Wissenschaften gegründet.

Das friedliche Aufbauwerk wurde aber am 22. Juni 1941 abgebrochen. 1100 Tage und Nächte dauerte die faschistische Besatzung. Die Stadt lag in Schutt und Asche, Am 3. Juli 1944 wurde Minsk befreit. Die Minsker gingen an den Wiederaufbau der Stadt. Damals hieß es, nicht nur Wohnungen, sondern Industriebetriebe, Verwaltungsgebäude, Kultur- und Bildungsstätten, Krankenhäuser und Hochschulen gleichzeitig wieder aufzubauen. Dank der schöpferischen Arbeit des Volkes und der Hilfe anderer Republiken erstand Minsk aus den Ruinen. Heute ist Minsk ein großes Industrie- und Administrativzentrum der Republik Belarus. Die Stadt zählt etwa 2 Millionen Einwohner. In Minsk sind Schwermaschinenbau, Werkzeugmaschinenbau, Elektrotechnik besonders stark entwickelt. In den Fabriken und Werken stellt man die verschiedensten Erzeugnisse her. Weit über das Land hinaus sind die belorussischen Traktoren und Autos, Rundfunkgeräte, Kühlschränke und Rechenmaschinen bekannt.

Minsk ist die Stadt der Wissenschaft und Kultur. In der Stadt gibt es viele Mittel-, Fach- und Hochschulen, viele Theater und Kinos, Kulturhäuser und Klubs, zahlreiche Bibliotheken. Die Einwohner der Stadt und die Gäste besichtigen interessante Expositionen zahlreicher Museen.

In Minsk gibt es eine landwirtschaftliche Versuchungsstation, einen Botanischen Garten, ein geophysikalisches Observatorium, ein Fernsehzentrum.

Die wichtigste Verkehrsstraße der Stadt ist Skorina-Allee, der Stolz der Einwohner der Stadt Minsk. Diese viele Kilometer lange Straße durchquert die Stadt vom Nordosten nach dem Südwesten. Die meisten Gebäude wurden gleich nach dem Kriege gebaut. Die Skorina-Allee durchquert mehrere mit ungewöhnlichen Architektur schöne Plätze: der Platz der Unabhängigkeit, Zentralplatz, Siegesplatz, Jakub-Kolas-Platz u.a.

Die Minsker sind stolz auf die schönen Gebäude ihrer Institute, Museen, Theater, Wohnhäuser und Hotels: eines der schönsten Bauten der Stadt das 12stöckige Hotel «Jubilejnaja», der im neuesten architektonischen Stil errichtete Sportpalast, ein moderner, aus Beton, Stahl und Glas, Palast der Kunst, das 24stöckige Interhotel «Belarus», das Belorussische Zirkus, eines der größten in Europa.

Minsk hat einen regen Verkehr. Die Verkehrsmittel sind sehr vielfältig. Das sind Straßenbahnen, Busse, Obusse, Taxis und die U-Bahn, das schnellste, bequemste und ökologisch sauberste Verkehrsmittel.

In Minsk wirken 10 Museen und Ausstellungen. Sie machen uns mit längst vergangenen und jüngsten historischen Ereignissen in Belorussland, mit der reichen Geschichte des Volkes und seiner Kultur bekannt.

Die Feste und Feiertage in Deutschland

In Deutschland gibt es viele Feste und Feiertage. Man unterscheidet religiöse und weltliche Feiertage, die man in dem ganzen Land feiert, und regionale Feiertage, die sehr oft nicht in allen Bundesländern gefeiert werden.

Am 1. Januar ist das Neujahr. Die Neujahrsnacht vom 31. Dezember zum 1. Januar – Silvester – wird immer fröhlich und interessant gefeiert. Es gibt viele Silvesterbräuche. Jeder Mensch will wissen, was ihn im neuen Jahr erwartet, seine Fragen an das Schicksal stellen.

Im Frühling feiern die Deutschen Ostern, den Tag, an dem Jesus von den Toten auferstand. Das ist die Zeit, wenn die Natur erwacht. Dieses Fest wird sehr lustig und gern gefeiert. Und unbedingt mit den Osterneiern, die Glück bringen und von vielen Krankheiten schützen sollen. Ostern ist auch ein Fest der Familie. Man schenkt allen die Osterneier. Die Kinder suchen am Ostermorgen diese Geschenke, die der „Osternhase“ für sie gebracht und versteckt haben soll. Seit uralten Zeiten ist das Ei überall die beliebteste Osternspeise und gilt als Symbol der Schöpfung und der Fruchtbarkeit.

Das wichtigste und beste Fest in ganzem Deutschland ist das Weihnachtsfest. Weihnachten feiert man am 25. und 26. Dezember im Familienkreis. Zu diesem Fest bereiten sich alle schon beizeiten. Es gibt nun viel zu tun. Die Frauen backen Weihnachtsplätzchen. In den Zimmern werden die Adventskränze aufgehängt. Man schmückt auch Weihnachtsbäume. Alles duftet nach Kerzen und Zimt. In allen großen und kleinen Städten Deutschlands gibt es Weihnachtsmärkte. Hier kann man verschiedene Geschenke und auch Lebkuchen finden. Man sucht nach den Geschenken für jeden in der Familie. Jeder will seine Liebe für andere durch Geschenke zeigen. Alles wird wunderschön eingepackt und bis Heiligabend versteckt.

Am 24. Dezember ist Heiligabend. Die Menschen schenken einander die Geschenke oder suchen unter dem Weihnachtsbaum nach ihnen. Viele Menschen gehen an diesen Tagen zur Kirche. Überall hört man Weihnachtslieder.

Andere Familienfeste sind Geburtstag, Konfirmation, Verlobung, Hochzeit.

Berlin

Nach der Vereinigung Deutschlands wurde Berlin wieder die Hauptstadt der BRD. In Bonn ist aber der Sitz der Regierung.

Mitte des 15.ten Jahrhunderts wurde Berlin Hauptstadt Preussens und Königsresidenz. Im 19ten Jahrhundert wurde Berlin Mittelpunkt des aggressiven Imperialismus. 1933 ergriffen die Faschisten die Macht. Während des Krieges wurde fast die ganze Stadt zerstört. Seit September 1949 bis 1990 gab es Berlin-Ost - die Hauptstadt der DDR und Berlin-West.

Berlin-West erhielt den politischen Sonderstatus. 1991 wurde Berlin die Hauptstadt des vereinten Deutschland. Es ist jetzt die Residenz des Bundespräsidenten.

Berlin ist ein Zentrum des politischen, wirtschaftlichen, industriellen und kulturellen Lebens .

In Berlin gibt es viele Sehenswürdigkeiten : der Fernsehturm ist 365 Meter hoch.. Einer der beliebtesten Plätze Berlins ist der Alexanderplatz oder wie die Berliner ihn nennen der " : Alex ". Zu Ehren des russischen Zaren Alexander der Ersten bekam der Platz den Namen Alexander. Die Berliner lieben die Strasse "Unter den Linden ". Sie ist mit 321 Linden bepflanzt. Das ist auch eine Bummelallee mit vielen Schaufenstern.

Eines der ältesten Wahrzeichen der Stadt ist das Brandenburger Tor. Hier verlief früher die Grenze zwischen der Hauptstadt der DDR und Westberlin. Weitere Sehenswürdigkeiten sind : die Staatsbibliothek, die berühmte Humboldt Universität , das Rathaus, Schloss Charlottenburg, die Deutsche Staatsoper und viele andere. Der Treptower Park und der Tiergarten sind die schönsten Parkanlagen Berlins. Berlin ist wirklich eine der schönsten Städte Europas.

Meine Zukunftspläne

1. Vor jedem Menschen steht irgendwann die Frage, welchen Beruf er sich wählt. 2. Als ich noch klein war, träumte ich davon möglichst schnell gross zu werden. 3. In der Kindheit wollte ich wie mein Vater Fahrer werden. 4. Aber in der Schule änderten sich meine Interessen. 5. Ich trieb gern Sport, fuhr Motorrad, malte gern, aber am meisten interessierte ich für Deutsch. 6. Vor dem Schulabschluss habe ich mir vorgenommen Dolmetscher zu werden. 7. Meiner Meinung nach muss ein moderner Mensch wenigstens

eine Fremdsprache gut kennen. 8. Das Interesse für die Fremdsprachen ist bei uns sehr gross. 9. Nicht nur Schuler und Studenten, sondern auch Tausende von Erwachsenen lernen im Fernunterricht und auch individuell Deutsch, Englisch, Französisch oder eine andere Fremdsprache. 10. Auf Wunsch der Eltern werden jetzt schon in den Kindergarten Fremdsprachen unterrichtet. 11. Die Kenntnis der Fremdsprachen spielt eine sehr grosse Rolle im Leben des Menschen. 12. Besonders heute. Unser Land hat die Grenze aufgemacht und wir haben Kontakte mit vielen Ländern. 13. Die Dolmetscher helfen den Menschen sich miteinander zu verständigen. 14. Die Fremdsprache lehrt die eigene Sprache besser zu verstehen und sie zu lieben. 15. Der grosse Klassiker der deutschen Literatur Goethe sagte: "Wer keine Fremdsprache kennt, weiß nichts von seiner eigenen". 16. Auch hilft die Fremdsprache die Kultur und das Leben eines anderen Volkes besser kennenzulernen. 17. Ich habe vor mindestens Deutsch und Englisch zu erlernen. Mir gefällt auch Französisch. Aber ich weiß nicht, ob ich es schaffe. 18. Mein sehnlicher Wunsch ist, an Ihrer Universität zu studieren.

Schule in Deutschland

Im Alter von 6-7 Jahren beginnt für die Kinder die Grundschule. Sie dauert meistens 4 Jahre (Klasse 1-4). Bereits in der *Grundschule* bekommen die Kinder Zeugnisse mit den Noten 1-6: 1 ist die beste Note, 6 die schlechteste. Am Ende der 4. Klasse müssen sich in vielen Bundesländern die Kinder und ihre Eltern für eine der weiterführenden Schulen entscheiden: *Hauptschule*, *Realschule*, *Gymnasium* oder *Gesamtschule*. In manchen Bundesländern wird in den Klassen 5 und 6 eine «Orientierungsstufe» angeboten. So bekommen die Schüler zwei Jahre lang die Möglichkeit, auszuprobieren, welche Schule für sie richtig ist. Danach können sie bzw. ihre Eltern sich entscheiden.

Die Hauptschule umfasst die Klassen 5-9 oder 5-10 (je nach Bundesland). Im Durchschnitt verlassen die Jugendlichen die Schule im Alter von 15 Jahren mit dem Hauptschulabschluss und beginnt dann eine Berufsausbildung. Hauptschüler mit guten Noten im Abschlusszeugnis können über weiterführende Schulen zu höheren Schulabschlüssen kommen. Wer den Hauptschulabschluss nicht schafft, Schwierigkeiten, eine Lehrstelle zu finden.

Die Realschule umfasst die Klassen 5-10 (in Bayern 7-10). In der Realschule werden auch Fächer unterrichtet, die die Schüler u.a. auf Wirtschaftsberufe (z.B. Buchführung, Maschinenschreiben,

Computertechnik) und Sozialberufe vorbereiten. Die Schüler lernen - wie auch in der Hauptschule - eine Fremdsprache, meistens Englisch. Mit durchschnittlich 16 Jahren verlassen die Schüler die Realschule mit dem Realschulabschluss. Die meisten suchen sich dann eine Lehrstelle in der Industrie, im Handel oder in der Verwaltung. Den Realschulabschluss kann man auch an einigen Hauptschulen nach der 10. Klasse erreichend

Das *Gymnasium* umfasst die Klassen 5-13. Die Abschlussprüfung, das Abitur, berechtigt zum Studium an der Universität. Im Gymnasium lernen die Schüler 2-3 Fremdsprachen. Bis zur 10. Klasse werden die Schüler in den meisten Gymnasien in allen Fächern gemeinsam unterrichtet. Ab der 11. Klasse löst sich der Klassenverband auf. Es beginnt ein Kurssystem mit Grund- und Leistungskursen.

In der *Gesamtschule* sind die drei weiterführenden Schulen, Hauptschule, Realschule, Gymnasium, zusammengefasst. Die Gesamtschule ist in der Regel eine Ganztagschule. Man kann die Gesamtschule nach der 10. Klasse mit dem Hauptschulabschluss oder Realschulabschluss oder nach der 13. Klasse mit dem Abitur abschließen. Dieser Schultyp existiert seit Anfang der 70er Jahre. Die Anzahl der Gesamtschulen und ihre Bedeutung ist in den einzelnen Bundesländern sehr unterschiedlich.

Bedeutung des Sports im Leben des Menschen

Der Sport kennt keine Altersgrenzen. Für jung und alt hat der Sport eine große Bedeutung. Der Massensport macht gesund, geschickt und fit. Er gibt Lebensmut und stählt den Charakter. Es gibt viele Sportarten, die mit Eifer sowie von Leistungssportlern, als auch von Amateuren getrieben werden. Die Schwerathletik macht kräftig und stark, der Wassersport härtet ab, das Eishockey und Schispringen erziehen Mut und Willenkraft, das Fallschirmspringen und der Unterwassersport helfen Angst bezwingen, das Boxen und Sambo dienen der Selbstverteidigung.

Der Sport ist keine Erfindung unserer Zeit. Schon vor unserer Zeitrechnung haben die Menschen Sport getrieben und die große Bedeutung der Körperkultur und des Sports für die Gesundheit des Menschen und seine allseitige Entwicklung erkannt.

Ein guter Beweis dafür sind die Olympischen Spiele, die zum erstenmal im antiken Griechenland im 8. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung stattfanden.

Während der Olympischen Spiele durften keine Kriege geführt werden. Somit wurden die Olympiaden zum Symbol des Friedens.

Die antiken Traditionen sind auch im modernen Sport lebendig. Die Olympischen Spiele wurden heute zur Verkörperung der Völkerverständigung. Im Programm der Olympischen Sommerspiele gibt es Leichtathletik, Fußball, Volleyball, Basketball, Gymnastik. Im Programm der Olympischen Winterspiele gibt es Hockey, Bobsleigh, Eiskunstlauf, Schlittschuhlauf und Schilaufen.

Die Olympischen Spiele der Neuzeit organisierte Baron de Coubertin 1894. er schuf das Internationale Olympische Komitee. Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit fanden 1896 in Athen statt. Seitdem nehmen die stärksten Sportler der Welt daran teil. Kein Zufall, dass die fünf farbigen Ringe der Olympischen Flagge alle fünf Erdteile bezeichnen: Europa blau, Asien gelb, Afrika schwarz, Amerika rot, Australien grün.

Meiner Meinung nach ist die schönste Sportart Schwimmen. Ich schwimme zu jeder Zeit viel und gern.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Алексеева, С.И. Устный перевод. Немецкий язык. Курс для начинающих/ С.И. Алексеева,— СПб.: Союз ,2002. – 320с.
- 2.Архипова, И.А. Немецкий язык: Учебное пособие для школьников старших классов и поступающих в вузы; /И.А. Архипова, – М.:Дрофа,2002.-192с.
- 3.Варфоломеева И.М., Немецкий язык:150 устных тем по немецкому языку для школьников и поступающих в вузы/И.М. Варфоломеева, О.А. Радченко, М.А. Иванов. – М.:Дрофа,2001. – 208с.
- 4.Ковальчук,А.Н. Немецкий язык. Основные лексические темы,/ А.Н. Ковальчук. – Мн.:Вышэйшая школа, 2001. – 252с.
- 5.Радченко О.А., Немецкий язык:100 диалогов, текстов и упражнений по немецкому языку для развития навыков устной речи/авт.-сост. О.А.Радченко, Г.Хебеллер, К.П.Щепетов.— М.:Дрофа,2001. -224с.
- 6.Паремская, Д.А. Немецкая грамматика для начинающих / Д.А. Паремская. – М.: Вышэйшая школа, 1999. – 345с.
- 7.Завьялова, В.М. Практический курс немецкого языка для начинающих / В.М. Завьялова, Л.В. Ильина. – М.: Лист Нью, 2002. – 874с.
- 8.Тагиль, И.П. Немецкий язык. Грамматический справочник (упражнения) / И.П.Тагиль. – СПб.: Каро, 2000. – 247с.
- 9.Попов, А.А. Практический курс немецкого языка / А.А. Попов, Н.Д. Иванова, Н.С. Обносков. – М.: Лист, 1997. – 491с.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

РЕПОЗИТОРИЙ ГТУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Учебное издание

**Данченко Анна Валентиновна
Терешкина Татьяна Валерьевна**

**ПРАКТИКА УСТНОЙ И ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ
НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**для студентов специальности
01-03 02 01 «Физическая культура»**

В авторской редакции

Подписано в печать г. (144) Формат 60х84 1/16. Бумага писчая
№1. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 3,9. Уч.- изд. л. 3,01. Тираж 20
экз.

Отпечатано в учреждении образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104